



Instrukcja dla pacjentów po zabiegu endoprotezoplastyki stawu biodrowego (z dostępu przedniego)

Obciążanie kończyny operowanej: stopniowe obciążanie operowanej kończyny w granicach tolerancji bólu

Unikać:

- wyprostu w stawie biodrowym powyżej 20 stopni
- rotacji zewnętrznej kończyny operowanej z równoczesnym wyprostem

Chodzenie o kulach po prostym:

1. kule
2. operowana kończyna
3. zdrowa kończyna

Chodzenie po schodach

w dół:

1. kule,
2. operowana kończyna
3. zdrowa kończyna

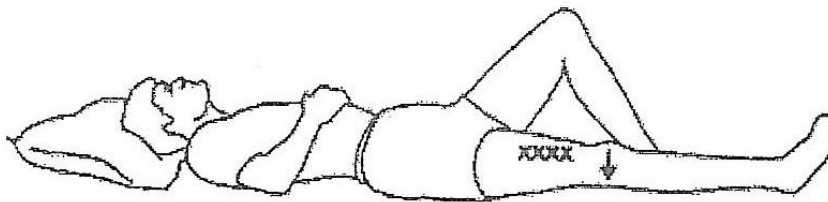
w górę:

1. Zdrowa kończyna
2. Kule
3. Operowana kończyna

Ćwiczenia we wczesnej fazie popoeracyjnej:

Ćwiczenie 1. powtórz 10 razy

1. w pozycji leżąc na plecach, kd(kończyna dolna) wyprostowana
2. dociskanie kd do łóżka
3. przytrzymać 5 sekund w tej pozycji, rozluźnić kończynę 5 sekund



Ćwiczenie 2. powtórz 10 razy

1. w pozycji leżąc na plecach, kd wyprostowana
2. powoli przesuwaj stopę po podłożu w kierunku do siebie (zginanie st. kolanowego)
3. powrót do pozycji wyjściowej





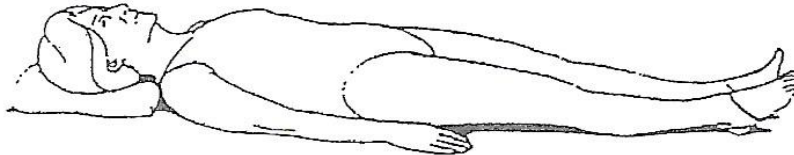
Ćwiczenie 3. wykonaj 2 razy po 10 powtórzeń na każdą kończynę dolną

1. w pozycji leżąc na plecach, kd wyprostowana
2. zginaj stopę w dół (w kierunku podłoża)
3. powrót do pozycji wyjściowej a następnie wykonaj krążenia stopą w obu kierunkach



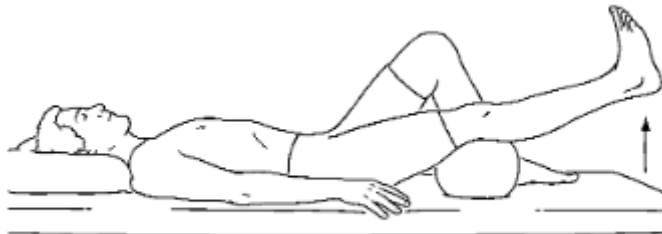
Ćwiczenie 4. powtórz 10 razy

1. w pozycji leżąc na plecach, kd wyprostowana
2. ściśnij pośladki, wciągnij brzuch
3. przytrzymaj 5 sekund w tej pozycji, rozluźnij 5 sekund



Ćwiczenie 5. powtórz 10 razy

1. w pozycji leżąc na plecach, kd wyprostowana
2. wyprostuj kończynę operowaną prostą w stawie kolanowym
3. przytrzymaj 5 sekund w tej pozycji, rozluźnij 5 sekund



Ćwiczenie 6. powtórz 10 razy

1. w pozycji leżąc na plecach, kd wyprostowana
2. odwodźmy kd w bok (palce u stóp patrzą w sufit)
3. powrót do pozycji wyjściowej





Ćwiczenia w drugim okresie po zabiegu:

Ćwiczenie 1. Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem 1. Wznos wyprostowanej nogi nad podłogę. 2. Rysowanie elipsy stopą. 3. Opust nogi. 4. Zmiana kończyny.

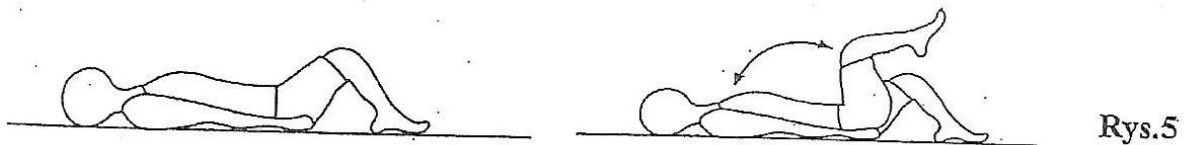
Ćwiczenie 2. Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, kończyny górne wzdłuż tułowia, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych. Stopy oparte o podłoże.

1. Uniesienie miednicy w górę do linii tułowia i kończyn dolnych. 2. Powrót do pozycji wyjściowej. (Rys.4.)



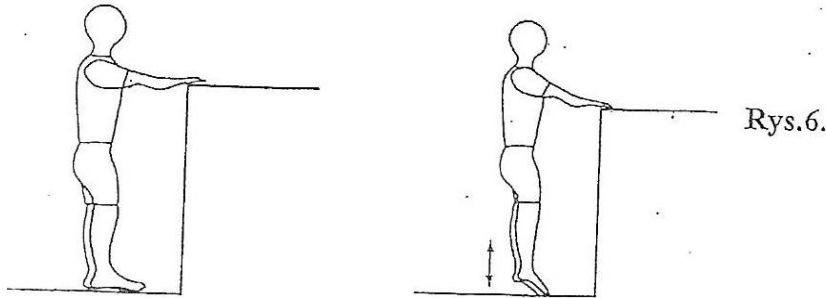
Ćwiczenie 3. Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, kończyny górne wzdłuż tułowia, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych. Stopy oparte o podłoże.

1. Przyciągnięcie kończyny lewej do brzucha. 2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Przyciągnięcie kończyny prawej do brzucha. 4. Powrót do pozycji wyjściowej. (Rys.5.)



Ćwiczenie 4. Pozycja wyjściowa stojąc, kończyny górne oparte o stabilny mebel.

1. Wspięcie na palce obu kończyn dolnych (stawanie na palcach). 2. Powrót do pozycji wyjściowej. (Rys.6.)



Ćwiczenie 5. Pozycja wyjściowa stojąc, kończyny górne oparte np. o szafę.

1. Uniesienie prawej kończyny zgiętej w stawie kolanowym do góry. 2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Zmiana kończyny. (Rys.7.)

