



Instrukcja dla pacjentów po zabiegu endoprotezoplastyki stawu biodrowego (dostęp przednio-boczny)

Obciążanie kończyny operowanej: całkowite obciążanie/ częściowe obciążanie/ bez obciążania

Nie wolno:

1. Siadać na meblach zbyt niskich i zapadających się
2. Samemu wyrównywać ewentualnych różnic w długościach kończyn
3. Zakładać nogi operowanej na nogę zdrową, nie krzyżować nóg
4. Zginać stawu biodrowego operowanego powyżej 90 stopni
5. Kucać i klękać
6. Podnosić i przenosić ciężkich przedmiotów.

Należy:

1. Podczas odpoczynku zachowywać wyprost w stawie kolanowym, zwracając uwagę by nie rotować kończyny operowanej tzn. „rzepka patrzy w sufit”
2. Podczas leżenia na boku układać poduszkę między kolanami
3. Obracać się przez nieoperowaną kończynę
4. Używać kul wedle zaleceń lekarza i fizjoterapeuty
5. Zwalczać nadwagę
6. Unikać bezruchu

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

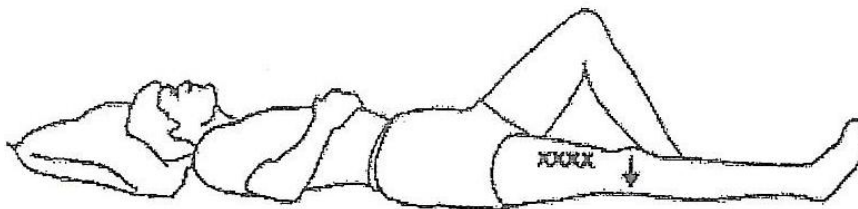
1. Zdrowa kończyna
2. kule
3. operowana kończyna



Ćwiczenia w wczesnej fazie pooperacyjnej:

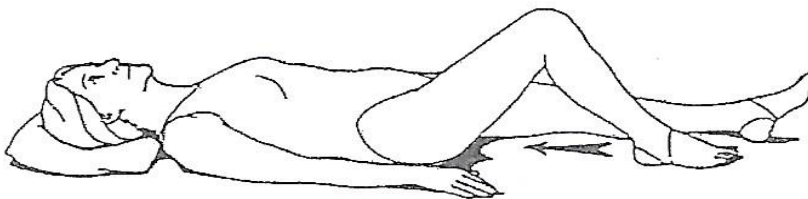
Ćwiczenie 1. powtórz 10 razy

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



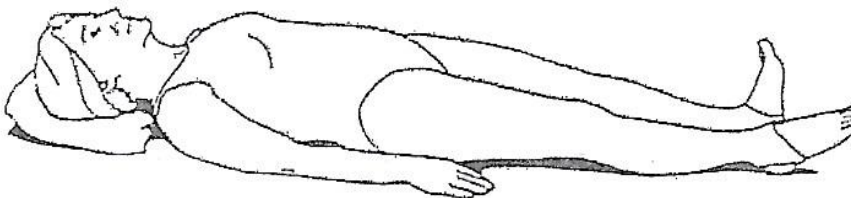
Ćwiczenie 2. powtórz 10 razy

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. powtórz 10 razy 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





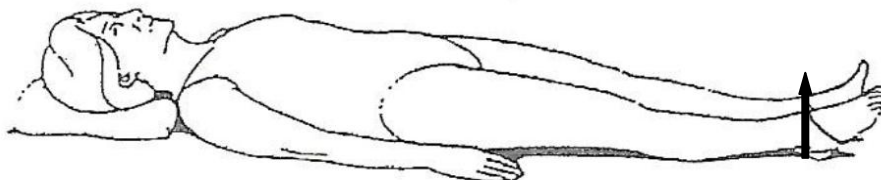
Ćwiczenie 4. powtórz 10 razy

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



Ćwiczenie 6. powtórz 10 razy

4. w pozycji leżąc na plecach, kd wyprostowana
5. unieś kończynę operowaną prostą w stawie kolanowym nad podłoże
6. przytrzymaj 5 sekund w tej pozycji, rozluźnij 5 sekund



Ćwiczenie 7. powtórz 10 razy

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



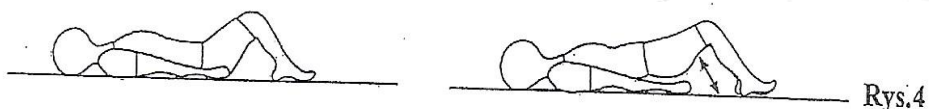


Ćwiczenia w drugim okresie po zabiegu:

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.

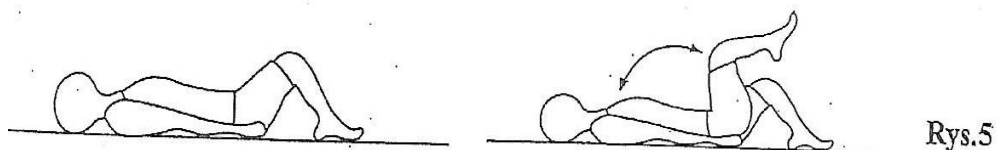
1. Uniesienie miednicy w górę do linii tułowia i kończyn dolnych. 2. Powrót do pozycji wyjściowej. (Rys.4.)



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

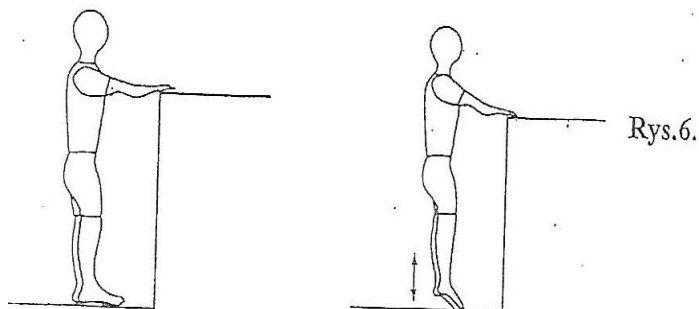
1. Przyciągnięcie kończyny lewej do brzucha. 2. Powrót do pozycji wyjściowej.

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.)

