



Instrukcja dla pacjentów po zabiegu endoprotezoplastyki stawu kolanowego

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

Po zabiegu należy :

1. Unikać kucania i klękania
2. Unikać podnoszenia i przenoszenia ciężarów
3. Podczas odpoczynku zachowywać wyprost w stawie kolanowym, zwracając uwagę by nie rotować kończyny operowanej tzn. „*rzepka patrzy w sufit*”
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

Zalecenia we wczesnej fazie pooperacyjnej:

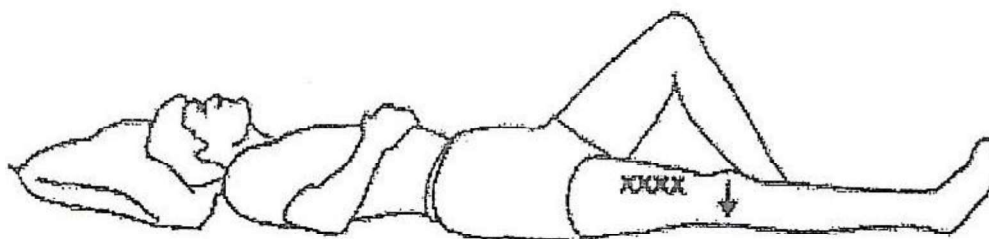
1. ćwiczenia zgięcia w stawie kolanowym na szynie CPM (szyna do ćwiczeń ruchów biernych) 2-3 razy dziennie po 45 minut ze stopniowym zwiększaniem zakresu zgięcia
2. wykonywanie zestawu ćwiczeń minimum raz dziennie



Ćwiczenia we 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 przesuwając stopę po podłożu w kierunku do siebie (zginanie st. kolanowego)
3. powrót do pozycji wyjściowej



Ćwiczenie 3. powtórz 10 razy

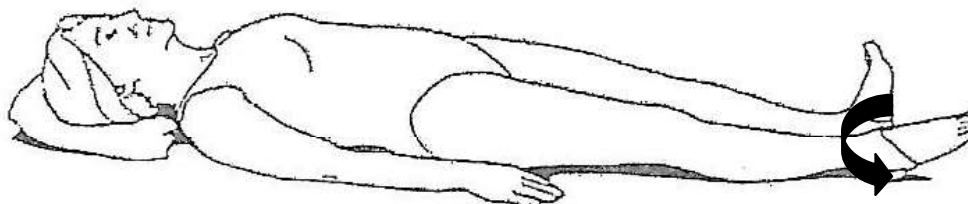
1. w pozycji leżąc na plecach, kd wyprostowana
2. zginaj stopę w dół (w kierunku podłoża)
3. powrót do pozycji wyjściowej





Ćwiczenie 4. powtórz 10 razy

1. w pozycji leżąc na plecach, kd wyprostowana
2. wykonuj krążenia stopą w obu kierunkach
3. powrót do pozycji wyjściowej



Ćwiczenie 5. 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 7. 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 8. Powtórz 10 razy

1. w pozycji siedzenia na krześle
2. przesuwać stopę po podłożu zginając operowany staw kolanowy
3. przesuując stopę po podłożu wyprostuj nogę w kolanie



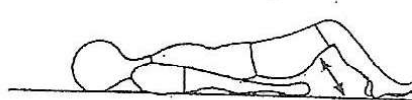
Ćwiczenia w późnej fazie po zabiegu:

Ćwiczenie 1. Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem

1. Wznos wyprostowanej nogi nad podłogę.
2. Rysowanie elips stopą.

Ćwiczenie 2. Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych

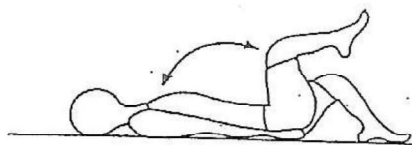
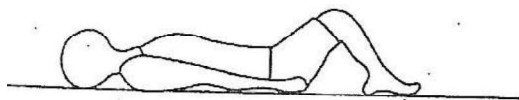
1. Uniesienie miednicy w górę do linii tułowia i kończyn dolnych.
2. Powrót do pozycji wyjściowej. (Rys.4.)



Rys.4

Ćwiczenie 3. Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem

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

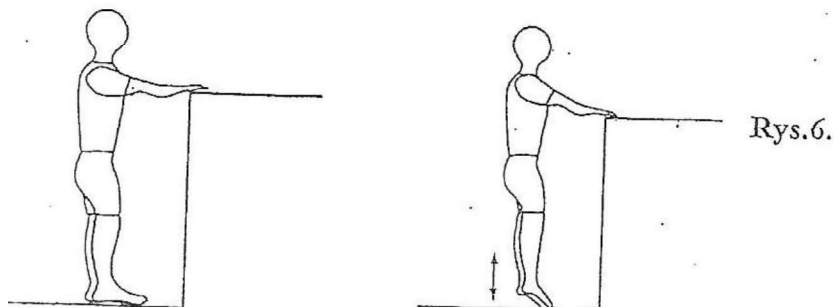


Rys.5



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, zmiana kończyny. (Rys.7.)

