

Oddział Chirurgii Urazowo - Ortopedycznej



WYMIANA STAWU BIODROWEGO

Ulotka informacyjna dla pacjentów

Postępowanie rehabilitacyjne po zabiegu operacyjnym:

- 1 – 2 doba: pacjent wykonuje ćwiczenia oddechowe, może przyjmować pozycję półsiedzącą,
- 3 – 5 doba: pacjent może rozpocząć siadanie na brzegu łóżka, wykonuje ćwiczenia podudzi (zginanie i prostowanie),
- 5 – 7 doba: rozpoczynamy naukę chodzenia – początkowo z balkonikiem, a następnie przy pomocy kul łokciowych. Nauka chodzenia przy pomocy balkonika lub kul może być prowadzona przed zabiegiem operacyjnym.

Kolejność chodzenia: na początku wysuń do przodu przyrząd wspomagający chodzenie, następnie nogę zoperowaną, a na samym końcu dostaw nogę nieoperowaną.

- po usunięciu szwów i opanowaniu chodzenia pacjent zostaje wypisany do domu z zaleceniami kontynuacji usprawnianiu.

Cztery podstawowe ruchy, które są niewskazane do 10 tygodni po operacji:

1. Nie krzyżuj nóg,
2. Nie skręcaj zoperowanej kończyny do wewnątrz lub na zewnątrz,
3. Nie leż na zoperowanej stronie ciała,
4. Nie powoduj nadmiernego zgięcia zoperowanego biodra.

Obuwie zalecane po zabiegu: wygodne, stabilne. Do wkładania obuwia używaj łyżki do butów.

Pozycja do snu: w pierwszych 3 miesiącach najlepsza jest pozycja na wznak, kończyny dolne w lekkim rozkroku.

Wstawanie z łóżka: usiądź w łóżku i obracając się na pośladkach wysuń nogi poza łóżko. Pamiętaj, aby kolano nogi operowanej było wyprostowane (tak, aby tułów i kończyna zoperowana były w jednej linii), następnie opuść nogę nieoperowaną i stopą tej kończyny dotknij podłogi. Opierając się rękami o łóżko i cały czas utrzymując nogę operowaną wyprostowaną odepchnij się i wstań, a jednocześnie przesunij nogę zoperowaną do tyłu. Gdy już stoisz chwyć się balkonika lub użyj kul.

Kładzenie się do łóżka odbywa się w odwrotnej kolejności.

Chodzenie po schodach

Wchodzenie z dwiema kulami: na stopniu wyżej stawiamy kończynę nieoperowaną, następnie dostawiamy kończynę operowaną wraz z kulami.

Schodzenie z dwiema kulami: na stopniu niżej stawiamy kończynę operowaną wraz z kulami i dostawiamy kończynę nieoperowaną.

Chodząc z jedną kulą należy ją trzymać po stronie operowanej nogi. Drugą ręką trzymamy się poręczy. Na niższym stopniu stawiamy najpierw operowaną kończynę wraz z kulą, a następnie dostawiamy zdrową nogę.

Siadanie i schodzenie z sedesu: oprzyj się ręką o ścianę, brzeg umywalki czy wanny, aby zachować równowagę. Kończynę operowaną wysuń do przodu. Drugą ręką dosięgnij sedesu i zacznij się powoli obniżać. Siedząc pamiętaj, aby kończyna operowana była lekko wyprostowana. Wstawanie odbywa się w odwrotnej kolejności.

Mycie się: w pierwszych tygodniach zalecane jest korzystanie z prysznica, a jeżeli ktoś nie ma takiej możliwości lub jest zbyt słaby może korzystać z wanny, do której należy wstawić taboret.