

Informacje dla pacjenta po operacji wszczepienia endoprotezy stawu biodrowego

Już dzień po zabiegu na oddziale ortopedycznym zaczyna się rehabilitacja pacjenta polegająca na ćwiczeniach przyłożkowych, oddechowych, izometrycznych, siadu ze spuszczonej nogami oraz pionizacji przy łóżku. W dalszych dniach pacjent uczony jest chodzenia o balkoniku oraz kulach łokciowych. Należy pamiętać, że rehabilitacja u każdego pacjenta przebiega indywidualnie i ma na celu uzyskać pełną lub optymalną do jego możliwości sprawność.

Fizjoterapeuta wdraża ćwiczenia izometryczne, które zaleca się wykonywać zaraz po zabiegu i kontynuować przez kilka tygodni:

- napinanie mięśnia czworogłowego uda: pacjent napina mięsień poprzez wciskanie kolana w materac i wytrzymuje licząc do czterech,
- napinanie mięśni pośladkowych: pacjent ścisną pośladki licząc do czterech,
- uruchomienie stawów skokowych: wielokrotne zgięcie i wyprost stopy,
- napinanie pośladków poprzez wciskanie pięty w materac, licząc do czterech,
- przesuwanie pięty po podłożu poprzez zgięcie w kolanie

Prowadzona jest także nauka kładzenia się na łóżko, siadania, chodzenia po schodach czy korzystanie z sedesu. Pacjent jest informowany jakich czynności i ruchów nie można robić aby zapobiec zwichnięciu endoprotezy :

- zakaz zginania kończyny operowanej w stawie biodrowym powyżej 90 stopni
- zakaz krzyżowania nóg
- zakaz wykonywania głębokich skłonów
- zakaz siadania na zbyt niskim łóżku, fotelu czy krześle
- zakaz zakładania nogi na nogę,
- nie kłaść się na stronie operowanej dopóki nie wyrazi na to zgody lekarz
- kładąc się na stronie nieoperowanej, pamiętamy aby umieścić poduszkę lub klin między kolanami,
- nie korzystać z wanny jeśli nie dysponuje się specjalnym krzesłem do kąpieli.

By zwiększyć czas prawidłowego funkcjonowania protezy należy utrzymywać prawidłową masę ciała, unikać dźwigania dużych ciężarów, wykonywania ciężkiej pracy oraz minimalizować ryzyko upadków.