

Kako po operaciji

Že prvi dan po operaciji prične poškodovanec s posedanjem v postelji.

Po uspešnem posedanju prične z vstajanjem in vadbo hoje.

V primeru učvrstitve zloma s ploščo ali vijaki je potrebno nogo pri hoji delno ali popolnoma razbremeniti.

V primeru vstavitve umetnega kolka lahko nogo obremenjuje kmalu po operaciji oziroma po zdravnikovem navodilu.

8. do 10. dan po operaciji se odstrani šive.

Zdravljenje se nadaljuje:

- v podaljšanem bolnišničnem zdravljenju v zdravilišču;
- na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Republike Slovenije;
- v domu za starejše občane;
- v domačem okolju.

Uspešnost rehabilitacije je odvisna od psihične in fizične sposobnosti posameznika.

Poškodba kolka lahko pomeni mejnik med samostojnostjo in odvisnostjo.

Spremljajoči negativni dejavniki lahko zavirajo rehabilitacijo.

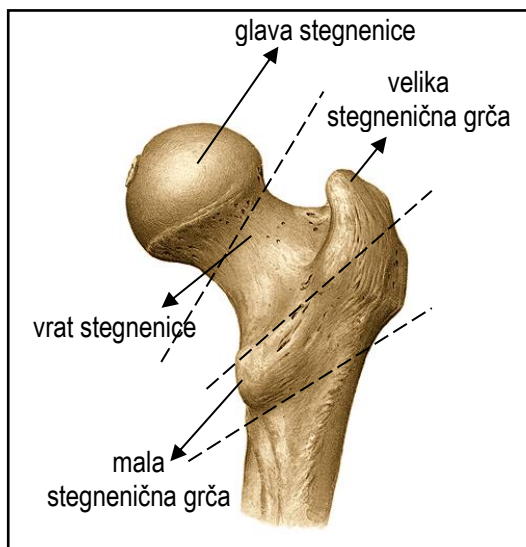
Aktivno in zdravo življenje je najboljša naložba za uspešno vrnitev v samostojnost.

POŠKODBA KOLKA

Zdravstveno vzgojne vsebine

Zlom kolka je najpogostejša poškodba starostnika. Spremeni njegov življenjski stil. Omeji njegovo sposobnost gibanja in samostojnega opravljanja vseh življenjskih aktivnosti. Običajno se zlom nahaja v zgornjem delu stegenice.

Najpogostejši zlomi



Slika 1: Stegenica

Ogroženost je večja zaradi:

- osteoporoze;
- starosti: število zlomov narašča po 65. letu;
- spola: ženske so bolj ogrožene;
- dednosti: družinska nagnjenost;
- alkohola, kajenja;
- fizične neaktivnosti: zaradi spremljajočih bolezni, slabega vida, artritisa;
- psihičnih motenj: Alzheimerjeva bolezen, starostna demenca;
- jemanja zdravil: uspavala, steroidi.

Kako prepoznamo zlom kolka

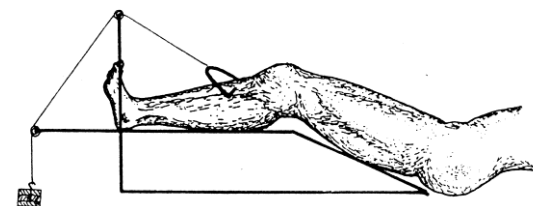
- Noga je zvrnjena navzven.
- Poškodovana noga je krajša.
- Bolečine v predelu kolka.
- Oteklina v predelu kolka.
- Negibljivost poškodovane noge.

Zdravljenje

- Najpogosteje z operacijo.
- Redkeje brez operacije (kostni odlomki niso premaknjeni).

V Urgentnem kirurškem bloku takoj po poškodbi zdravnik namesti skeletni vlek (ekstenzijo).

Vlek postavi zlomljene kosti v čimbolj naraven položaj.



Slika 2: Skeletni vlek