2. Odmaknite operirano nogo nazaj in zadržite nekaj sekund ter vrnite v izhodiščni položaj.

3. Rahlo upognite kolena (v polpočep) in se potem počasi vzravnajte.

Vseh vaj ni potrebno opraviti v bolnišnici, temveč le tiste pri katerih se počutite stabilno. Ko boste v boljšem kondicijskem stanju lahko dodate še preostale vaje.
Redno izvajanje vaj po operaciji kolka vam bo pomagalo povrniti gibljivost in moč.
Zahtevnost vaj se bo stopnjevala pozneje, ko boste rehabilitacijo nadaljevali v zdravilišču.

NP 1741 v1

VSTAJANJE IZ IN USEDANJE NA POSTELJO

Pomagali si boste z rokami in z zdravo nogo. Pri vstajanju se najprej uprite na roki, pokrčite zdravo nogo in se premaknite do roba postelje. Lahko si pomagate tako, da operirano nogo podprete z zdravo in jo premaknete do roba. Počasi spustite nogi preko roba postelje (slika 1).

Pri usedanju se s pomočjo rok usedite bolj globoko na posteljo, operirano nogo podprite z zdravo in dvignite nogi na posteljo kot kaže slika (slika 2).

Slika 1

Slika 2

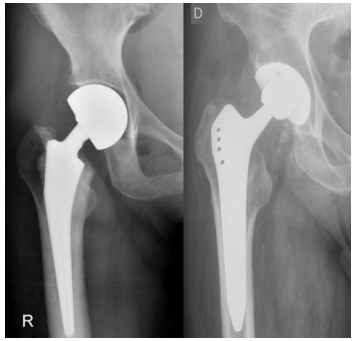
Hoja je zelo pomembna, hodite večkrat dnevno. Dokler niste stabilni svetujemo hojo z oporo. Priporočljivi so krajši sprehodi katere boste postopoma in po občutku podaljševali, ko boste dovolj okrepili mišice in izboljšali gibljivost.

KZ 60111

univerzitetni klinični center ljubljana
University Medical Centre Ljubljana

Inštitut za medicinsko rehabilitacijo
Zaloška cesta 7
1000 Ljubljana
W: www.kclj.si

NAVODILA BOLNIKOM PO VSTAVITVI PROTEZE KOLKA



Prvih 6 tednov po operaciji je potrebna posebna previdnost pri gibanju in vsakodnevnih aktivnostih, dokler se ne okrepijo mišice kolka, ki stabilizirajo kolčni sklep. Po operaciji se nogo lahko obremenjuje do bolečine. Neprimerni gibi, določeni položaji ali padci lahko povzročijo izpah kolka. Da bi se temu izognili je potrebno upoštevati naslednja navodila:

- Ne križajte nog.
- Ne obračajte operirane noge navznoter.
- Pri ležanju na boku imejte blazino med nogami. Na strani operiranega kolka lahko spite takrat, ko boste zmogli (običajno po 6. tednu od operacije).
- Ne usedajte se na stole nižje od 50 cm (nizke klopi, pručke, fotelji), uporabite tršo blazino za povišico.
- Ne krčite operirane noge v kolku čez 90 stopinj.
- Izogibajte se drsečim površinam tal.

Svetujemo naslednje prilagoditve v domačem okolju

- Za obuvanje in pobiranje predmetov s tal uporabljajte pripomočke, kot je dolga žlica za obuvanje .
- Pri tuširanju si priskrbite sedež za kad oz. tuš.
- Za toaletno školjko uporabite nastavek za povišico (pri vstavitvi totalne endoproteze).
- Odstranite vse nepritrjene preproge.

VAJE

Doma boste nadaljevali z izvajanjem vaj, katerih so vas naučili fizioterapevti v bolnišnici. Priporočljivo je, da vaje izvajate 2-3 X dnevno. Vsako vajo ponovite 8- 10X.

VAJE LEŽE:

1. Stopala premikajte navzgor in navzdol in zadržite 5-7 sekund. S to vajo lahko začnete takoj po operaciji.

2. Pokrčite koleno tako, da drsite s peto po podlagi in nato iztegnite na enak način.

3. Kolena pritisnite ob podlago, stopala potegnite k sebi in zadržite 5-7 sekund.

4. Iztegnjeno nogo odmaknite v stran po podlagi, koleno mora biti ves čas iztegnjeno, stopalo pa obrnjeno navzgor. Vrnite v začetni položaj.

5. Napnite mišice zadnjice in zadržite 5-7 sekund.

VAJE SEDE:

1. Iztegnite koleno, stopalo potegnite k sebi.

VAJE STOJE:

Z rokami se držite stabilne opore.

1. Odmaknite operirano nogo v stran, koleno mora biti ves čas iztegnjeno in stopalo obrnjeno navzgor (brez nagiba trupa).