

SPLOŠNA NAVODILA ZGODNJE REHABILITACIJE IN VAJE PRI MENJAVI KOLČNEGA SKLEPA (Informacije za paciente)

- Usedanje na posteljo in vstajanje iz postelje izvajate, kot so vam pokazali fizioterapevti v času vaše hospitalizacije v bolnišnici.
- Pri hoji po stopnicah uporabljate bergle. V kolikor imate ob stopnicah ograjo, se jo zaradi večje stabilnosti in varnosti držite z eno roko, v drugi pa imejte berglo. Pri hoji po stopnicah navzdol položite na nižjo stopnico bergle, vmes operirano nogo, nato priključite zdravo. Pri hoji po stopnicah navzgor položite na zgornjo stopnico zdravo nogo, nato se z berglami in operirano nogo odrinete in priključite zdravi nogi.
- Bergle uporabljate do ponovne kontrole, po lastnem občutku stabilnosti pa ju občasno, za kratke razdalje lahko opuščate.
- Vožnja avtomobila je običajno mogoča 6 do 8 tednov po operativnem posegu.
- Prhanje in kopanje sta dovoljena, ko je operativna rana popolnoma suha.
- Med priporočene športne aktivnosti spadajo hoja, nordijska hoja, kolesarjenje (najprej na sobnem kolesu, nato zunaj), plavanje in ostale aktivnosti, ki ne vsebujejo elementov hitrih, agresivnih gibov (nogomet, poskoki, kontaktni športi).
- Pazite na dovolj visoko sedišče (najmanj 50cm), po potrebi uporabljate nastavek za straniščno školjko.
- Spanje je priporočljivo tudi na boku, z blazino med koleni. V postelji se obračate pazljivo. Na operiranem boku lahko spite, ko vam telo dopušča (običajno 6 do 8 tednov).
- Izrazito križanje nog ni priporočljivo.
- Spolni odnosi so običajno varni 6 tednov po operaciji, pri čemer pazite na upogib kolčnega sklepa (ne več kot 90°) in položaje po potrebi prilagodite.
-

Fizioterapevtske vaje

Z vajami začnemo že prvi dan po operativnem posegu. Z njimi nadaljujete v domačem okolju do odhoda v zdraviliško zdravljenje, kjer osnovnim vajam dodajo fizioterapevti nove, zahtevnejše vaje. Vaje izvajate tri do petkrat dnevno, število vaj prilagodite zmožnostim. Vsaj prvi teden se po vajah priporoča hlajenje operativnega mesta (kriopak).

1. Vaje za cirkulacijo (leže na hrbtu)

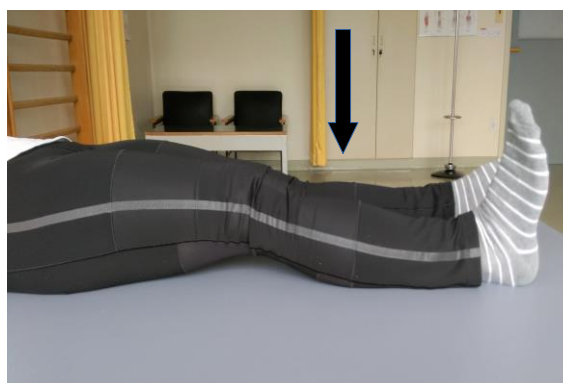
a) Stopali počasi premikate navzgor (prste potegnite k sebi) in navzdol (prste potisnite stran od sebe).



b) S stopali počasi krožite v smeri urinega kazalca in nato še v nasprotno smer.



c) Koleno potisnite ob podlago, sočasno napnite mišice cele noge, stopalo in prste potegnite k sebi. Zadržite položaj 6s, nato sprostite. Vajo lahko delate samo z operirano nogo ali sočasno z obema.



2. Vaje za gibljivost in moč (leže na hrbtu)

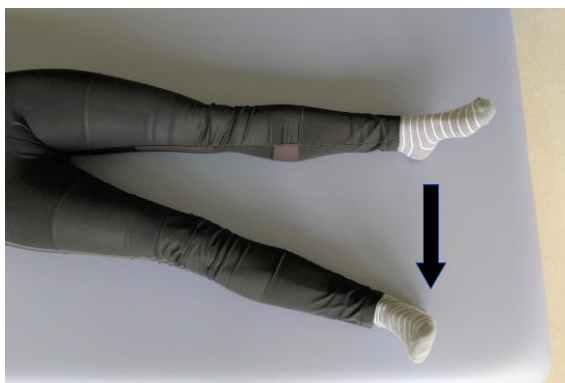
a) Operirano nogo krčite tako, da s peto počasi drsite po podlagi do bolečine. Zadržite končni položaj nekaj sekund, nato nogo počasi iztegnete.



b) Operirano nogo z ravnim kolenom počasi dvignite od podlage. Prsti stopala naj bodo ves čas usmerjeni v strop. Sočasno je druga noga pokrčena v kolenu, s stopalom na podlagi. Operirano nogo dvignite največ do višine sosednjega stegna. Težavnost vaje stopnjujete tako, da z iztegnjeno in dvignjeno nogo rišete po zraku črke (npr. U, V, T, Z, osmice, kroge...).



c) Iztegnjeno nogo odmikate počasi po podlagi vstran kolikor lahko. Prsti stopala morajo biti ves čas usmerjeni proti stropu. S pridobivanjem mišične moči stopnjujte težavnost vaje tako, da operirano nogo dvignjeno od podlage odmikate vstran na enak način.



d) Kolena pokrčeni, stopali plosko na podlagi. Napnite najprej trebušne mišice, nato počasi dvigujete zadnjico in hrbtenico od podlage.



e) Izhodiščni položaj je enak, kot pri zgornji vaji. Kolena odmikate narazen in primikate skupaj.

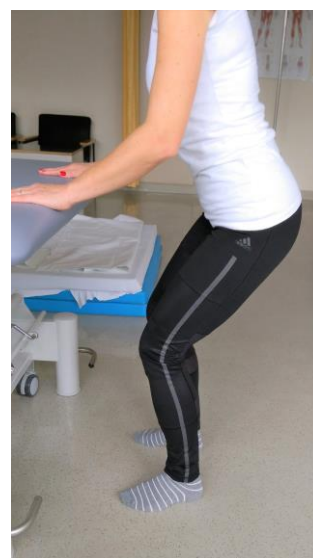


3. Vaje stoje ob postelji

a) Držite se stabilne opore. Operirano nogo ravno iztegujte nazaj, odmikate vstran, ter potiskate naprej.



b) Obe stopali sta na tleh in v širini bokov. Delate rahle počepe, kot bi se želeli usesti na visok stol.



Navodila in vaje pripravili: Špela Dodič, dipl. fiziot. in Tanja Humar, mag. fiziot.
(samo za interno uporabo)