



PLESZEWSKIE CENTRUM MEDYCZNE
W PLESZEWIE
SP Z O. O.

ENDOPROTEZA STAWU KOLANOWEGO



Po zabiegu: leżenie na plecach z kończyną operowaną ułożoną wyżej, z wyprostowanym stawem kolanowym. Stosować zimnie okłady co 2 godziny po 15 minut.

Rehabilitacja: rozpoczyna się w pierwszym dniu po zabiegu. Pacjent przy pomocy rehabilitanta wykonuje ćwiczenia usprawniające, uczy się samodzielnie siadać na brzegu łóżka, wstawać i siadać przy balkoniku / kulach. Rozpoczyna naukę poruszania się przy pomocy balkonika, o dwóch kulach i o jednej kuli (po przeciwnej stronie od nogi operowanej).

Przeciwwskazania:

- podkładanie pod staw operowany poduszek, koców, zrolowanych ręczników, by nie doszło do przykurczu zgięciowego kolana,
- przyciąganie operowanego kolana do klatki piersiowej,
- zakładanie nogi na nogę,
- krzyżowanie nóg.

AKTYWNOŚCI ŻYCIA CODZIENNEGO:

Spanie – na plecach lub na boku zdrowym. Nie podkładać poduszek pod operowane kolano!

Wstawanie z łóżka – po stronie operowanej przesuwamy się do brzegu łóżka odbijając się na zdrowej nodze. Równocześnie obracamy uda wraz z miednicą. Wspierając się na rękach przejść do siadu z opuszczonymi nogami.

Podczas siadania i wstawania z krzesła/ łóżka zawsze wysuwać kończynę operowaną do przodu.

Siedzenie – na wysokich krzesłach z podłokietnikami (przez 3 m-ce).

Mycie się – w pierwszych tygodniach zleca się korzystanie z prysznica, stojąc lub siedząc na krześle.

Ubieranie się – rozpoczynamy od nogi operowanej.

Obuwie – noszenie wygodnych, stabilnych butów na niewysokim obcasie, wsuwane bądź sznurowane.

Porządki domowe – unikać ciężkich prac w ciągu pierwszych 8-12 tygodni. Należy używać szczypcy do podnoszenia przedmiotów, śmietniczek i szuflerek z przedłużonymi trzonami, torby do przenoszenia, siedzenie podczas prasowania, mycia naczyń, gotowania dostosowując odpowiednio siedzisko.

Powrót do pracy – decyduje lekarz; zależy od stanu zdrowia i charakteru wykonywanej pracy.

Sport – po trzech miesiącach od zabiegu można jeździć na rowerze, tańczyć czy grać w tenisa.

Pływanie zalecane po wygojeniu się ran pooperacyjnych. Niewskazane są ćwiczenia obciążające (narty, koszykówka, siatkówka).

Prowadzenie samochodu:

- bezpieczne prowadzenie auta jest możliwe po 3 m-cach od operacji, z automatyczną skrzynią biegów już po 4-8 tygodniach od operacji.
 - wsiadanie – fotel maksymalnie do tyłu, siadamy tyłem, jedną ręką łapiemy za kierownicę, drugą na siedzenie i obracamy równocześnie tułów i nogi.
 - wysiadanie – odwrotnie
- Może być wymagana pomoc drugiej osoby.

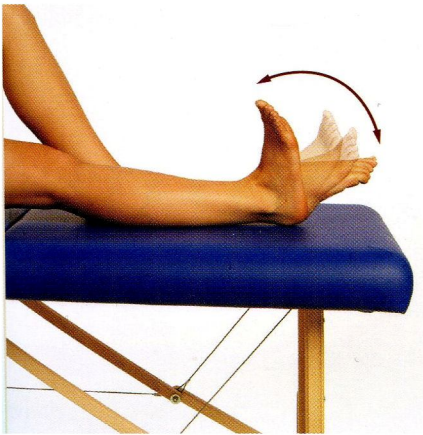
Współżycie seksualne:

- bezpieczne po 4-6 tygodniach od zabiegu.

REHABILITACJA

Faza szpitalna:

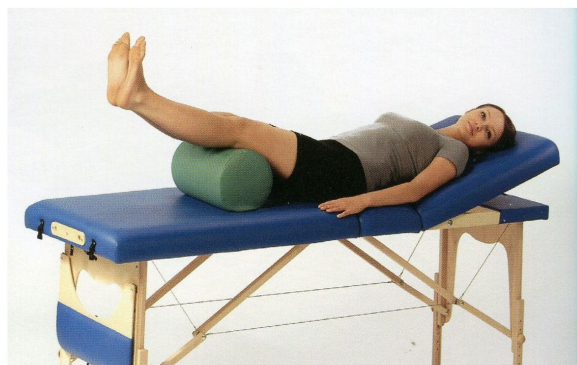
1. Naprzemienne zgięcie grzbietowe i podeszwowe stóp.



2. Zginanie w stawie kolanowym i biodrowym, przesuwanie stopą po podłożu.



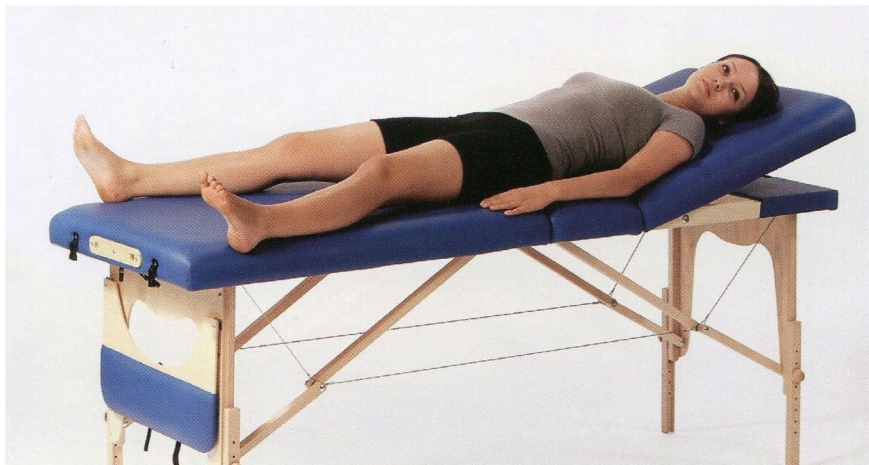
3. Ze zgięcia w stawie biodrowym i kolanowym, wyprost podudzia w górę i powrót do pozycji początkowej.



4. Zginanie w stawie biodrowym przy prostym kolanie (prosta noga w górę, a druga ugięta ze stopą ułożoną na podłożu).



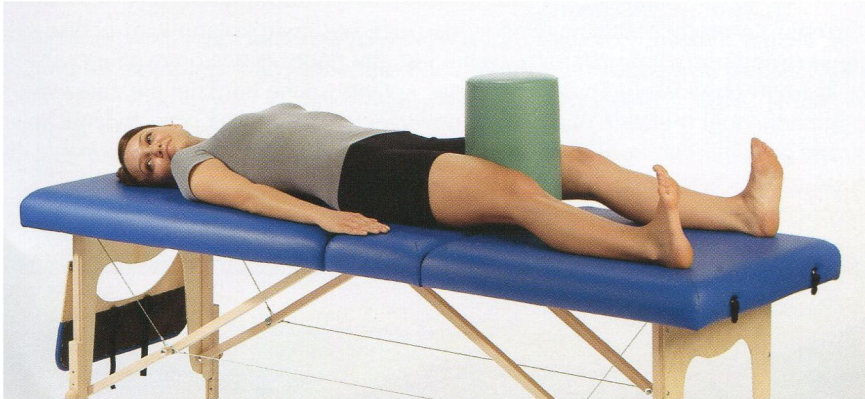
5. Odwodzenie w stawie biodrowym i powrót do pozycji pośredniej (noga w bok).



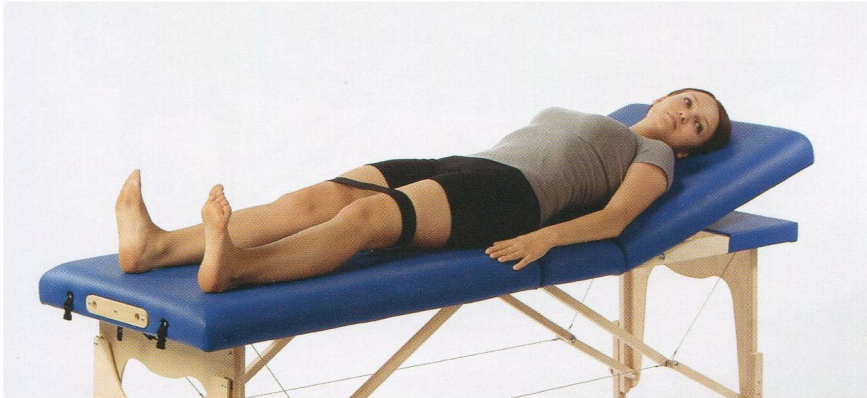
6. Ćwiczenia napinania mięśni czworogłowych (docisnąć dół podkolanowy do podłoża, liczyć do 7 i rozluźnić).



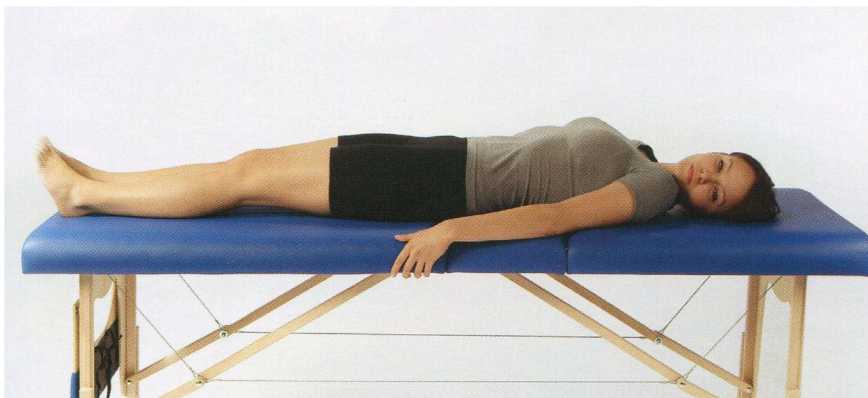
7. Ćwiczenia napinania mięśni czworogłowych z oporem na przywodziciele (ściskanie wałka, liczyć do 7 i rozluźnić).



8. Ćwiczenia napinania mięśni czworogłowych z oporem na odwodziciele (rozciąganie taśmy, liczyć do 7 i rozluźnić).



9. Ćwiczenia napinania mięśni pośladkowych (ścisnąć pośladki razem, liczyć do 7 i rozluźnić).

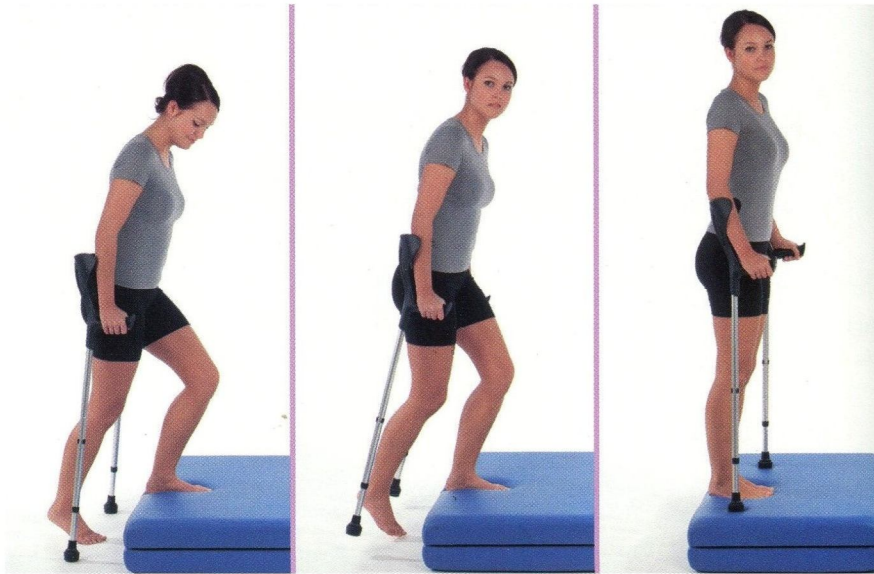


10. W siadzie z opuszczonymi nogami naprzemiennie prostować i zginać w stawach kolanowych.

Chodzenie o 2 kulach	Chodzenie o 1 kuli
1. Kule 2. Noga operowana 3. Noga zdrowa	1. Kula* i noga operowana 2. Noga zdrowa
1. Kula* i noga operowana 2. Kula i noga zdrowa	* po przeciwnej stronie od nogi operowanej
* po przeciwnej stronie od nogi	

Poruszanie po schodach:

Wchodzenie: noga zdrowa – kule – noga operowana

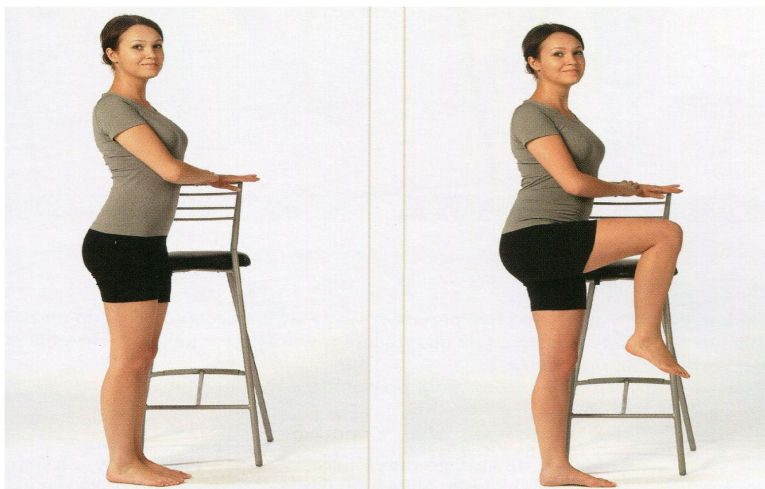


Schodzenie: kule – noga operowana – noga zdrowa



Faza poszpitalna:
Kontynuacja ćwiczeń wyuczonych na oddziale.

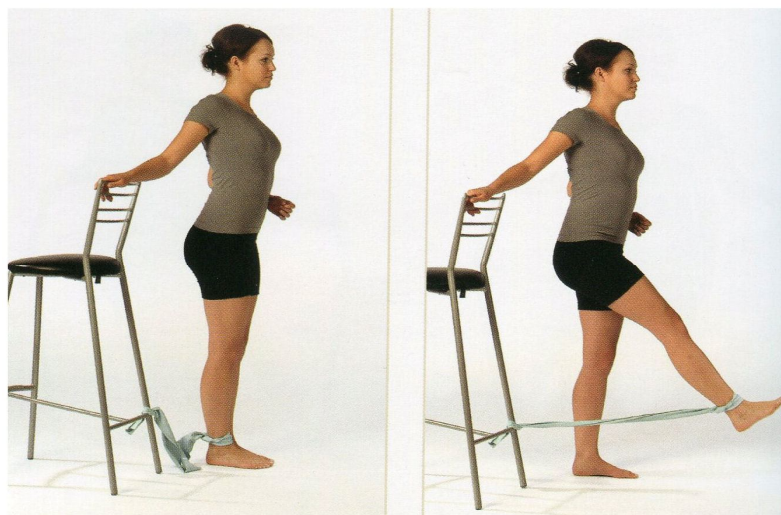
1. Pozycja stojąca. Ruch: zginanie nogi w kolanie i biodrze.



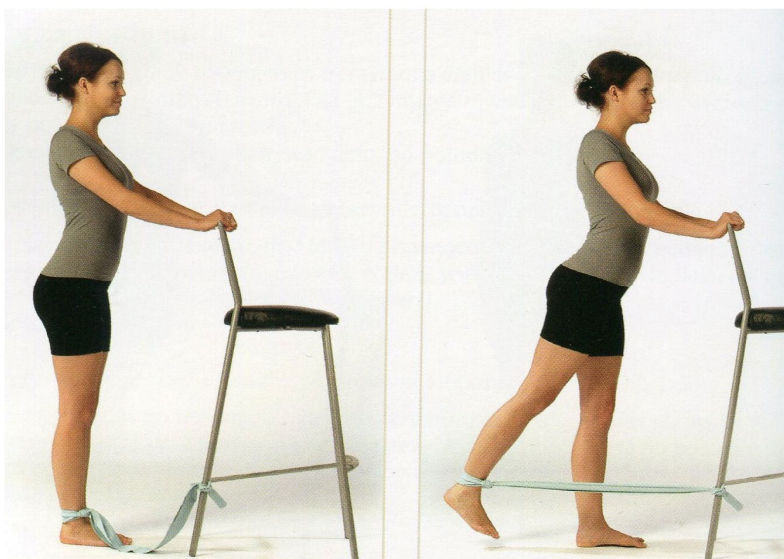
2. Pozycja stojąca. Ruch: odwodzenie nogi w stawie biodrowym z taśmą lub bez.



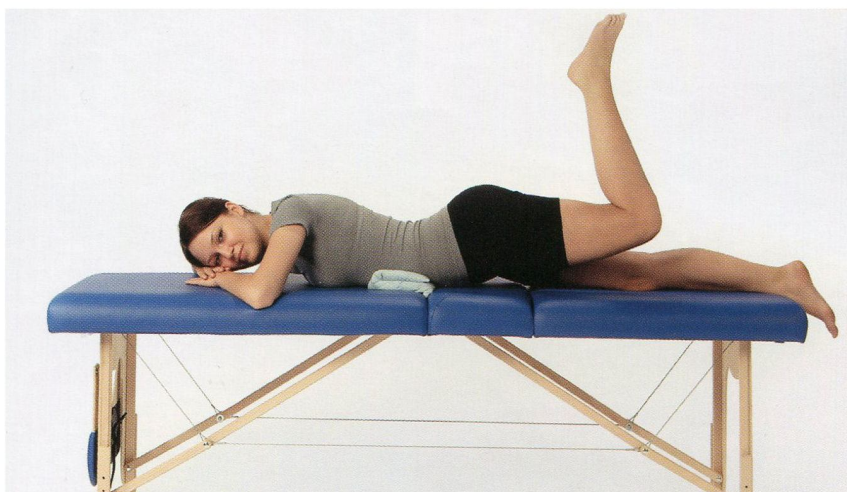
3. Pozycja stojąca. Ruch: zginanie nogi w stawie biodrowym z oporem.



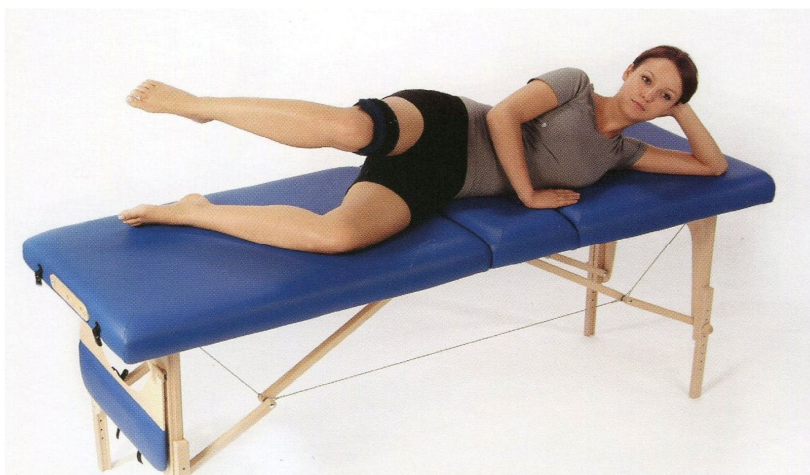
4. Pozycja stojąca. Ruch: prostowanie nogi w stawie biodrowym z oporem.



5. W leżeniu na brzuchu, noga zgięta w kolanie do 90°. Ruch: unoszenie jej 5 cm ponad podłoże.



6. W leżeniu na boku nieoperowanym, ze zgiętym kolaniem do 90°. Ruch: unoszenie nogi do góry.



7. Rozciąganie mięśni kulszowo- goleniowych.

Jedna noga wyprostowana na podwyższeniu, druga na podłodze obok, tułów prosto.

Ruch: skłon tułowia w przód aż do uczucia delikatnego rozciągania pod kolanem lub na powierzchni uda. Utrzymać 30 sekund i powrót do powierzchni.



8. Rozciąganie mięśni łydki.

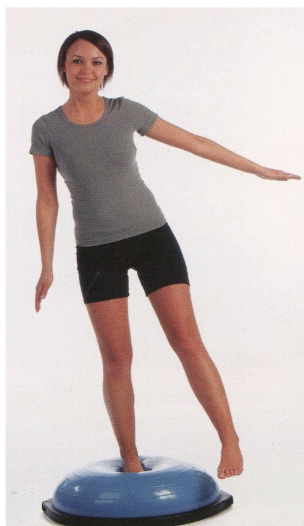
Noga prosta, pasek zaczepiony o stopę.

Ruch: pociąganie za stopę do delikatnego rozciągania z tyłu łydki.

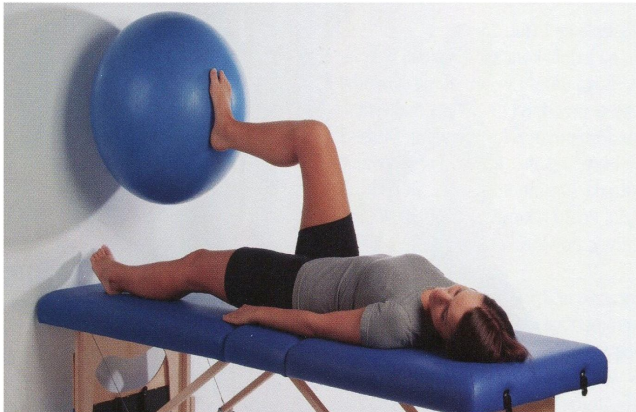


9. Stanie na jednej nodze ugiętej w kolanie, na trenerze równowagi .

Ruch: drugą nogę unieść i wykonać powolne ruchy w przód, tył i w bok.



10. Chodzenie stopa za stopą.
11. Leżenie na plecach, kolano i biodro zgięte do 90°, stopa oparta na środku piłki.
Ruch: wciskanie stopy w piłkę przez 10 sekund i rozluźnić.



12. Siad z opuszczonymi nogami, stopa oparta o środek piłki.
Ruch: wciskanie stopy w piłkę przez 10 sekund i rozluźnić.



Ćwiczenia wykonujemy rano, popołudniu i wieczorem. Każde ćwiczenie po 10-15 powtórzeń, przeplatane ćwiczeniami oddechowymi.

Opracowano na podstawie:

„Podstawy Rehabilitacji po endoprotezoplastyce stawu kolanowego”

pod red. J. Deszczyński, A. Stolarczyk

PLESZEWSKIE CENTRUM MEDYCZNE

Oddział Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu