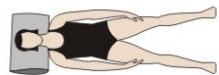


Leczenie usprawniające obejmuje:

I. OKRES PRZEDOPERACYJNY

Nauka chodzenia o kulach, wstawania/ kładzenia się do łóżka, siadania, ćwiczeń pooperacyjnych

II. WCZESNY OKRES POOPERACYJNY



- **Ćwiczenia oddechowe:** Po operacji, przed pionizacją wykonać, co godzinę 3-4 głębokie oddechy i kaszlnąć



- **Profilaktyka przeciwzakrzepowa:** Ruchy stóp: zgięcie grzbietowe - podeszwowe 10x (do 30), napinania mięśni pośladkowych, utrzymanie 10 sek. 10 x co godzinę

- **Pionizacja: 1-2 doba po operacji**

Nauka chodzenia: odbicie z pięty przy wyprostowanym kolanie.



- **Ćwiczenia wzmacniające:**

- Ćw. 1 Napięcie mięśni, wyprost kolana, stopa do zgięcia grzbietowego i jednoczesne uniesienie pięty - utrzymanie 7 sekund i rozluźnienie (można wykonywać jednocześnie obiema kończynami dolnymi)



- Ćw. 2. Wzmacnianie głowy przyśrodkowej mięśnia czworogłowego. Pozycja wyjściowa: kolano na wałku Wykonanie: napięcie mięśni, uniesienie stóp, utrzymanie 10 sek.



- Ćw. 3. Bierny wyprost stawu kolanowego.

Pozycja wyjściowa: Siad lub leżenie tyłem, kolano nie podparte, Wykonanie: bierny wyprost.

Uzyskanie zgięcia 90 stopni od 3 doby.

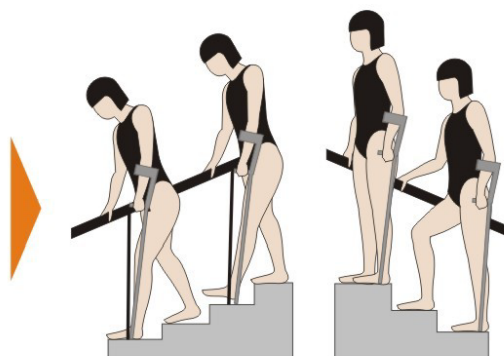
III. PRZYGOTOWANIE PACJENTA DO WYPISU ZE SZPITALA

1. ĆWICZENIA DO DOMU

- Ćwiczenia powinny być wykonywane regularnie przez ok. 10 minut 6-8 x dziennie
- Ćwiczenia mięśni czworogłowego i kulszowo- goleniowych w pozycjach wyjściowych: leżącej, siedzącej i stojącej, według instrukcji fizjoterapeuty.
- Należy ćwiczyć uwzględniając przerwy odpoczynek, aby nie doprowadzić do przeciężenia, obrzęku i bólu.

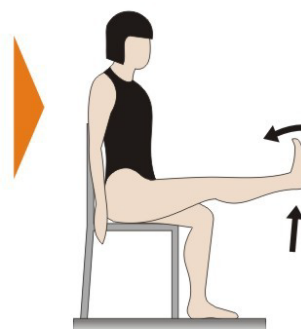
2. ZALECENIA

- Chodzenie o kulach jest zalecane aż uzyskania wydolnego chodu (najczęściej 12 tyg).
- Chodzenie po schodach:
Wchodzenie: 1. kończyn dolna zdrowa, 2 kończyna dolna operowana. 3. kule
Schodzenie: 1 kule, 2. kończyna dolna operowana. 3. kończyna dolna zdrowa



- Siedzenie z kończyną dolną ułożoną wysoko, aby zapobiegać obrzękowi

- Ćwiczenia wzmacniające mięśni czworogłowego i kulszowo- goleniowych



- Należy unikać leżenia w łóżku z wałkiem pod kolanami
- Należy unikać przebywania zbyt długo w pozycji stojącej
- Nie przesuwaj operowaną kończyną dolną przedmiotów
- Przystosowanie mieszkania w celu zapewnienia bezpieczeństwa:
 - usunięcie przedmiotów zwiększających ryzyko upadku np. progi, luźne chodniki, dywany
 - kąpiel pod prysznicem, nie w wannie (ew. wanna z nakładką)
 - siadanie na wysokich krzesłach, zabronione jest zakładanie nogi na nogę
- Życie seksualne może być bezpiecznie podjęte po 4-6 tyg. po zabiegu operacyjnym
- O zdolności powrotu do pracy pacjenta decyduje lekarz podczas jednej z pooperacyjnych wizyt kontrolnych
- Prowadzenie samochodu, jest możliwe już po 4-8 tyg. po operacji, zależnie od powrotu pełnej kontroli nad operowaną kończyną. Należy pamiętać, iż nie można prowadzić pojazdów mechanicznych pod wpływem niektórych leków p/bólowych