

*[Faint, mostly illegible text from bleed-through:]*

ZOO, Sweden Stockholm.  
Sizipal...  
DINIAK...  
08-796...  
for...  
Peggy...  
and...

## Zalecenia po wymianie stawu biodrowego

## Spis treści:

Czym jest całkowita wymiana stawu biodrowego? .....	1
Podstawowe środki ostrożności. ....	3
Rehabilitacja. ....	4
Wstawanie się i wstawanie z łóżka. ....	5
Chodzenie. ....	7
Chodzenie i wstawanie z krzesła. ....	7
Schody. ....	8
Czynności codzienne. ....	9
Mycie i ubieranie. ....	11
Przygotowanie do opuszczenia szpitala. ....	13
Prace domowe. ....	14
Zalecenia dla pacjentów. ....	16

### Opracowali:

Barbara Orędarz

Krzysztof Czekaj

Krzysztof Kościelniak

### Na podstawie publikacji:

„Zalecenia po alloplastyce biodra”, Firma De Puy

# BROSZURA DLA PACJENTA

## Czym jest Całkowita Wymiana Stawu Biodrowego?

Całkowita Wymiana Stawu Biodrowego jest operacją chirurgiczną mającą na celu wymianę zniszczonego lub chorego stawu biodrowego. Najczęstszą przyczyną uszkodzeń stawu jest choroba zwyrodnieniowa stawów. Staw biodrowy można porównać do kuli umieszczonej w kielichu - głowa kości udowej jest osadzona w "kielichu" w miednicy.

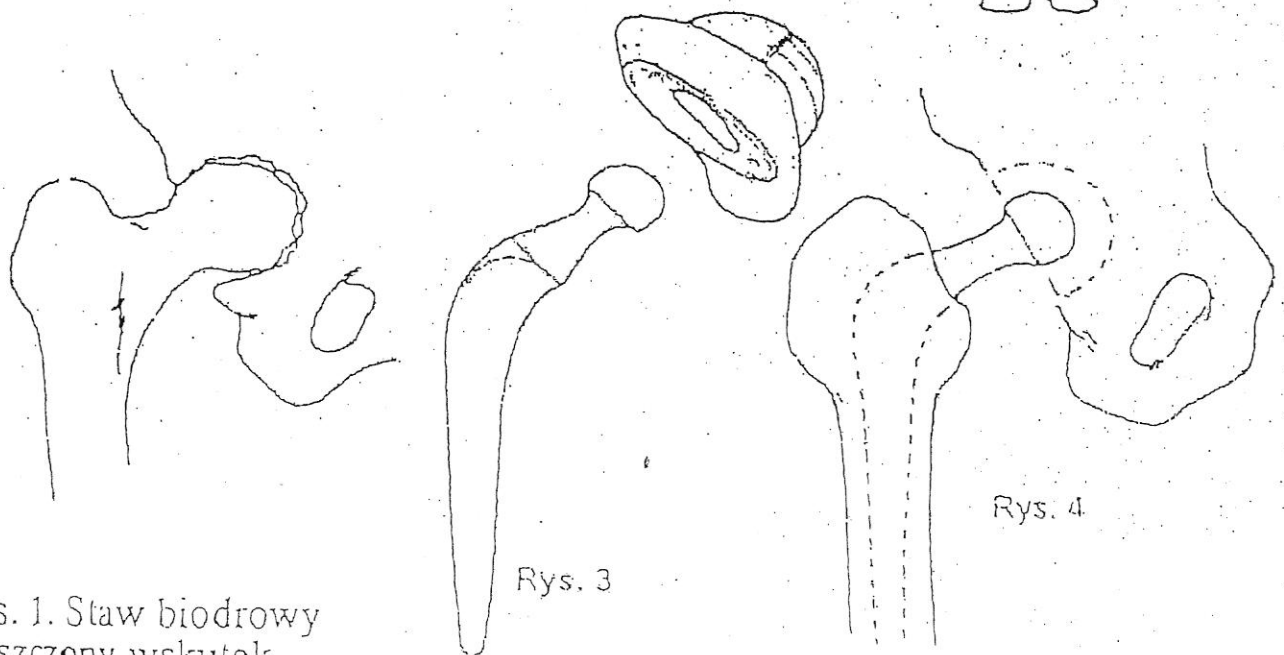
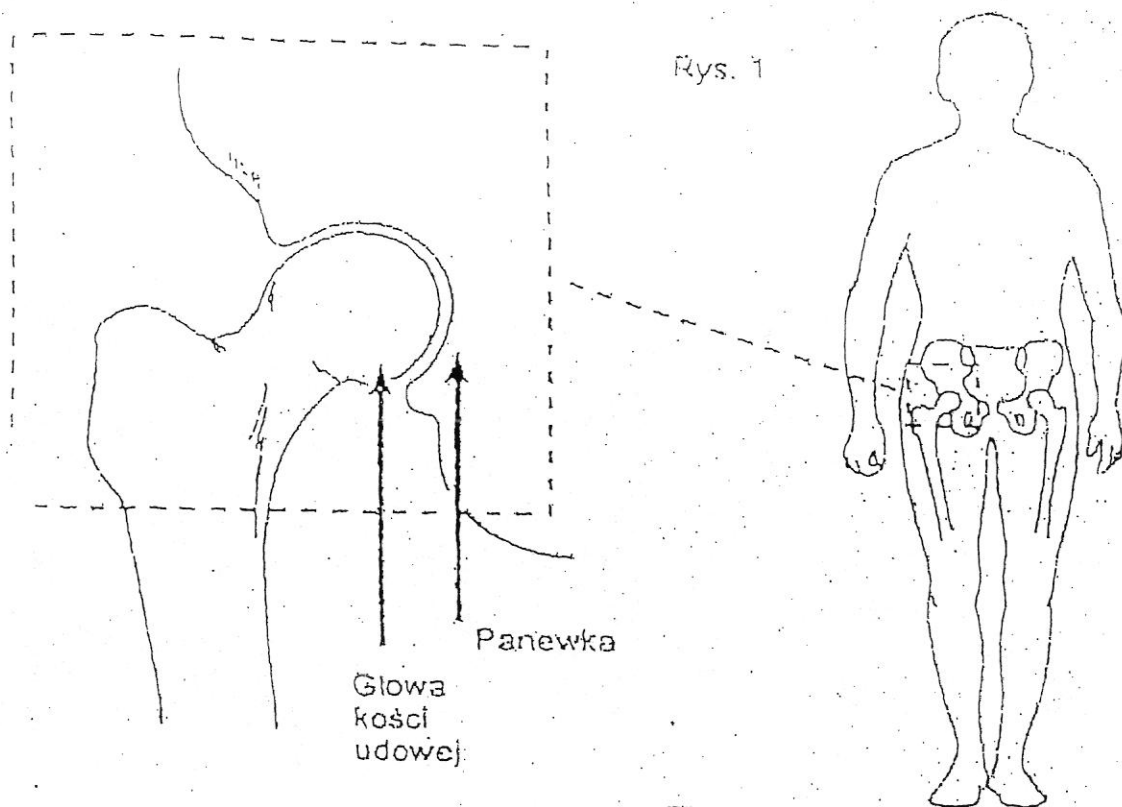
Powierzchnia tych kości jest pokryta gładką chrząstką (tkanką chrzęstną).

W przypadku artretyzmu, chrząstka (tkanka chrzęstna) zostaje zniszczona i znajdująca się pod nią kość zostaje odsłonięta. Rezultatem tego jest chropowacenie i zniekształcenie powierzchni stawu i Ty - jako pacjent - będziesz odczuwał(a) ból i ograniczenie ruchów. Co więcej, mogą pogłębić się trudności z chodzeniem oraz Twoja noga może wydawać się krótsza i wyglądać na osłabioną.

Podczas operacji Całkowitej Wymiany Stawu Biodrowego zniszczona głowa kości udowej zostanie zastąpiona osadzoną na trzpieniu kulką wykonaną z metalu a panewka zostaje zastąpiona plastikowym polietylenowym kielichem. Te elementy są zwykle przymocowywane do kości specjalnym cementem kostnym. W niektórych przypadkach, mogą być użyte inne rodzaje trzpieni (protezy), zależnie od opinii Twojego ortopedy.

Operacja Całkowitej Wymiany Stawu Biodrowego złagodzi ból, zmniejszy sztywność i w większości przypadków przywróci sprawność Twojej nodze. Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego jest chorobą dotykającą głównie ludzi starszych, ale może też wystąpić u osób młodszych cierpiących na choroby o tle reumatoidalnym, lub jako następstwo złamania biodra lub innych rzadkich stanów chorobowych.

# CAŁKOWITA WYMIANA STAWU BIODROWEGO



Rys. 1. Staw biodrowy zniszczony wskutek artretyzmu

Proteza biodrowa

Staw biodrowy po operacji całkowitej wymiany stawu biodrowego

## Podstawowe środki ostrożności

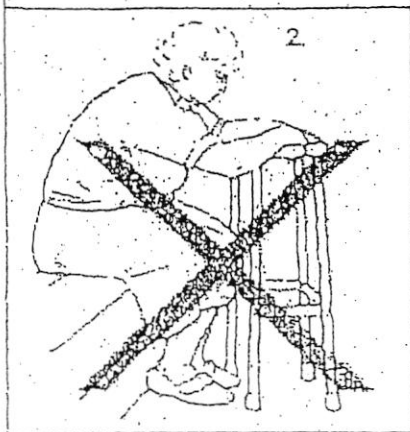
Te środki ostrożności ustrzegą Cię od niebezpieczeństwa przemieszczenia nowego stawu, aż do zakończenia gojenia się rany.

Są cztery podstawowe ruchy, których należy unikać przez okres 6-10 tygodni po operacji. Te środki ostrożności dotyczą wszystkich sytuacji, również podczas siedzenia, kładzenia się do łóżka i wstawania.



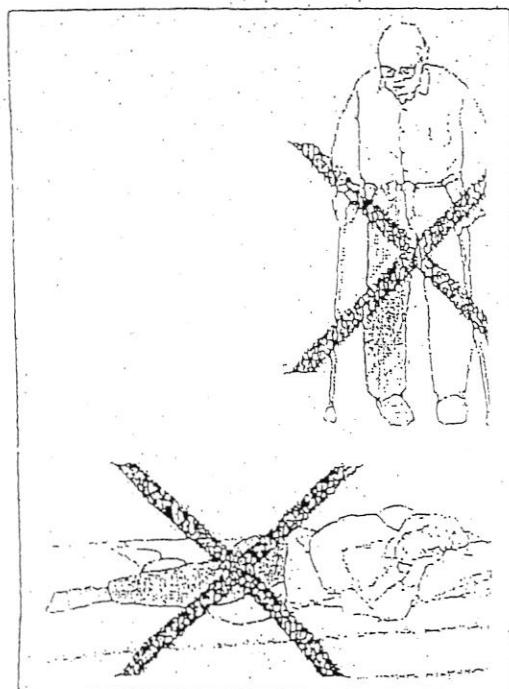
- Nie krzyżuj nóg.

Zoperowana noga musi być trzymana w pozycji na zewnątrz, z dala od symetrii ciała.



- Nie zginaj nadmiernie zoperowanego biodra

Powinieneś starać się unikać siedzenia w pozycji pionowej lub unoszenia kolana zoperowanej nogi zbyt wysoko. Nie wolno zginać zoperowanego biodra o więcej niż 90 stopni.



- Nie skręcaj nogi na zewnątrz lub wewnątrz  
Podczas chodzenia lub obracania, powinieneś zawsze trzymać palce u nóg i rzepkę w pozycji na wprost
- Nie leż na zoperowanej stronie ciała  
We wczesnym okresie pooperacyjnym nie należy leżeć na żadnej ze stron ciała. Jednakże, może być dozwolone przekręcanie się na zoperowaną stronę, z pomocą pielęgniarstwa, w celu umycia się lub w późniejszym okresie podczas spania z poduszką pomiędzy nogami



## Ćwiczenia w łóżku

Twój terapeuta pokaże Ci kilka prostych ćwiczeń, których wykonywanie możesz rozpocząć gdy jeszcze leżysz w łóżku. Wykonywanie tych ćwiczeń powinieneś zacząć jeszcze przed operacją. Zaliczają się do nich:

1. Ćwiczenia oddechowe i kaszlenie w celu oczyszczenia Twoich płuc i zapobiegnięcia komplikacjom.

2. Ćwiczenie obu nóg, aby -

- Zmniejszyć ryzyko wystąpienia skrzepów krwi
- Wzmocnić mięśnie i utrzymać stawy w ruchu
- Przygotować Twoją zoperowaną nogę do chodzenia

Ćwiczenia nóg są szczególnie ważne, ponieważ mięśnie dotkniętej artretyzmem nogi są często słabe i naciągnięte wskutek (ograniczonego bólem i sztywnością) nienormalnego funkcjonowania biodra. Ćwiczenia również pomogą w rozwinięciu mocnych mięśni wokół "nowego" biodra, co przyspieszy powrót do zdrowia.

Ćwiczenia na desce pod opieką specjalisty rehabilitacji:

Ćwiczenia na desce zwykle rozpoczynają się po dwóch dniach, według instrukcji rehabilitanta. Te ćwiczenia początkowo są wykonywane na śliskiej desce w celu zmniejszenia oporu a po pewnym czasie bez niej. Będziesz potrzebował pomocy przy ułożeniu deski i podciągnięciu ubrania,

**NIE PRÓBUJ ROBIĆ TEGO SAMODZIELNIE.**

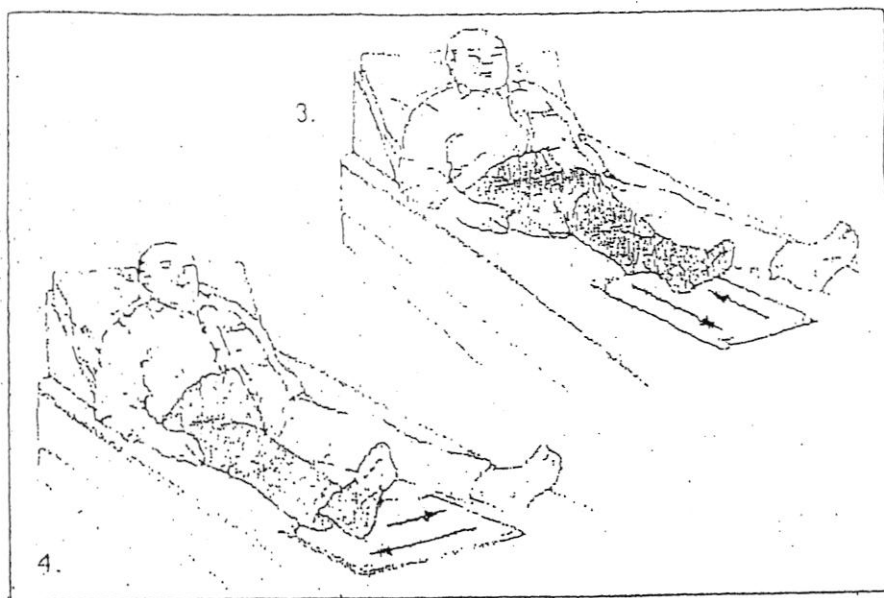
Twój terapeuta pokaże Ci jak wykonywać te ćwiczenia.

Do tych ćwiczeń należą:

1. Powolne przesuwanie stopy w górę i w dół oraz napinanie mięśni kostki.

2. napinanie mięśni uda poprzez naciskanie kolanem na powierzchnię łóżka.

3. Przyciąganie kolana w kierunku klatki piersiowej - pod kątem nie większym niż 90 stopni



4. - Przesuwanie wyprostowanej nogi na zewnątrz, powrót do początkowej pozycji, nie przekraczając linii środka symetrii ciała.

5. Uskok biodrem - "skręcanie" i "wydłużanie" nogi poprzez napinanie mięśni nóg i pośladków.

Ćwiczenia te powinny być powtarzane do 15 razy.

Nie martw się, jeżeli nie rozumiesz opisu tych ćwiczeń - Twój terapeuta wyjaśni Ci jak masz je wykonywać.

### Kładzenie się i wstawanie z łóżka

Kiedy wstajesz z łóżka -

1. Usiądź na łóżku i obracając się na pośladkach postaraj się wyprostować nogi poza łóżko. Utrzymuj kolano zoperowanej nogi w pozycji wyprostowanej. Twój tułów i zoperowana noga powinny przez cały czas znajdować się w jednej linii.

2. Następnie usiądź na krawędzi łóżka umieszczając stopę Twojej NIEzoperowanej nogi płasko na podłodze, przy zgiętym kolanie. a zoperowaną nogę na wprost przed sobą z kolaniem wyprostowanym.

3. Opierając się rękami o łóżko i utrzymując zoperowaną nogę wyprostowaną, odepchnij się rękami od łóżka i wstań przesuwając zoperowaną nogę do tyłu.

4. Gdy stoisz na nogach, chwyć się Twojego chodzika (kul, lasek).

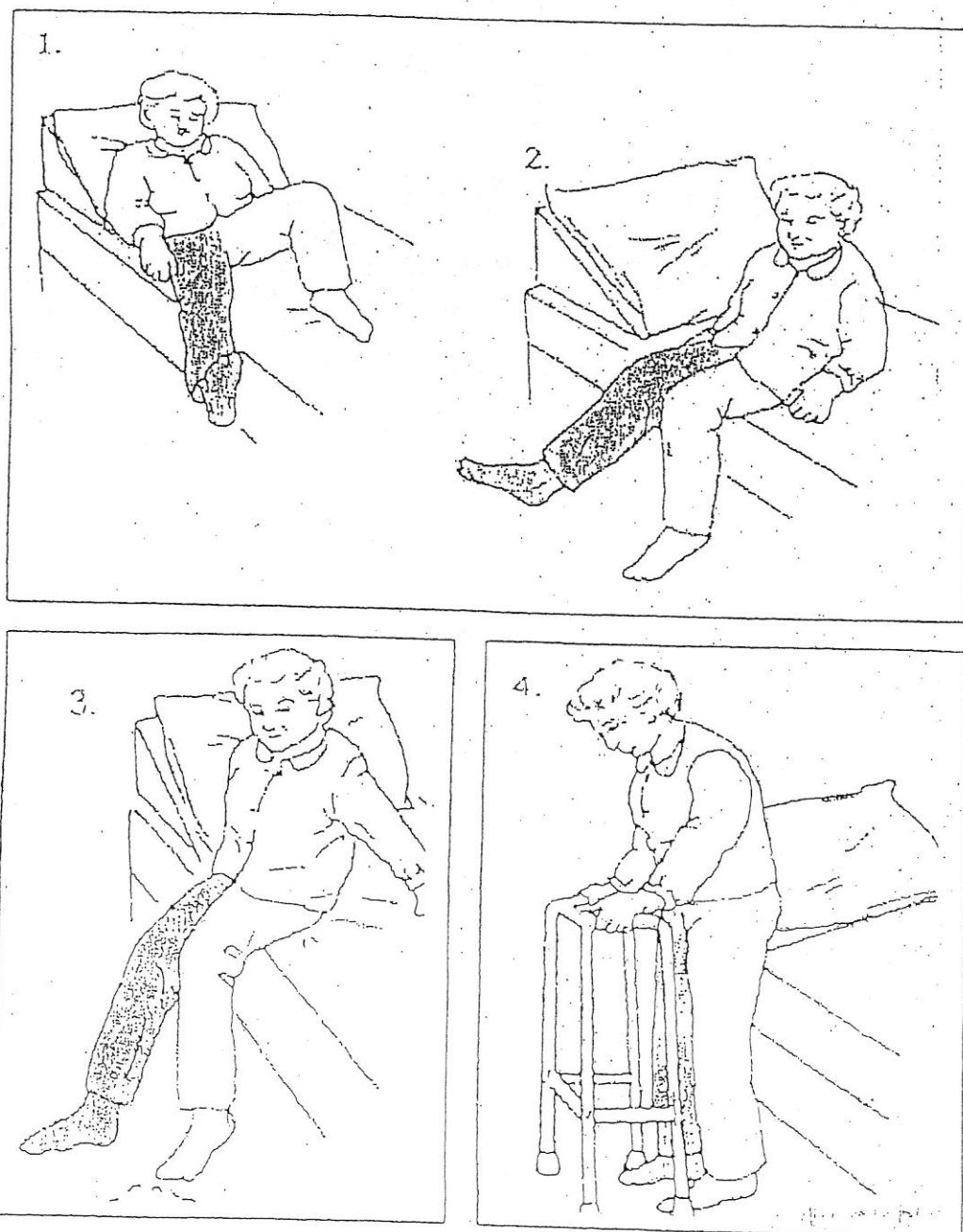
## KOLEJNOŚCI.

Zapamiętaj:

\* Zanim usiądziesz, upewnij się, że Twoje nogi dotykają krawędzi łóżka, oraz że wysunąłeś zoperowaną nogę przed siebie.

\* Zawsze przesunij się na łóżku tak daleko aby po obróceniu się mieć dość miejsca na zoperowaną nogę.

\* Nie jest istotne którą stroną wstajesz z łóżka dopóki pamiętasz o zachowaniu ostrożności oraz utrzymaniu swojej zoperowanej nogi wyprostowanej na ile to możliwe, w jednej linii z tułowiem. Pamiętaj też o obracaniu się na pośladkach.





## Chodzenie

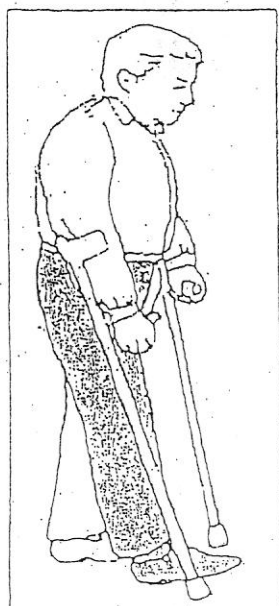
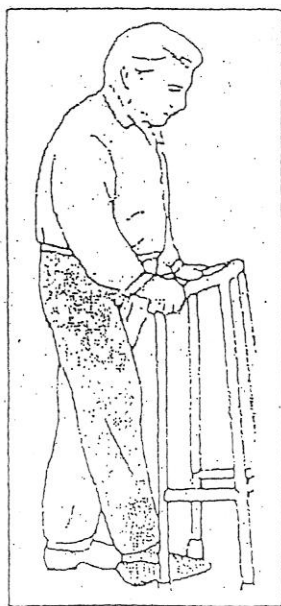
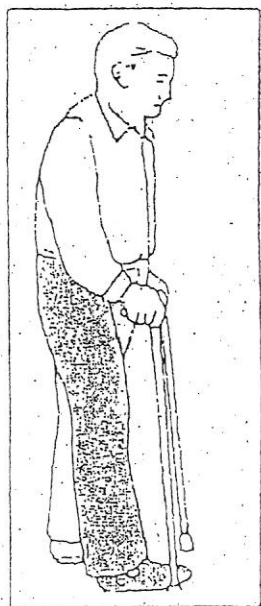
Z chwilą opuszczenia szpitala, większość ludzi potrafi chodzić z pomocą dwóch lasek, chyba, że występują jakieś problemy z innymi stawami. Twój fizykoterapeuta oceni te problemy z Tobą.

Ważne jest aby Twój fizykoterapeuta poprawnie Cię zmierzył w celu dobrania odpowiedniego urządzenia wspomagającego chodzenie.

Powrót do „normalnego” rytmu chodzenia jest niezmiernie ważny. Często z powodu bólu i zniekształceń w dotkniętym chorobą biodrze, musiałeś zmienić sposób poruszania się. Oczywiście będzie to różne u poszczególnych pacjentów.

Zajmie to trochę czasu zanim osiągniesz „normalny” rytm chodzenia ale wiele zależy od Twoich chęci i wytrwałości.

Twój fizykoterapeuta pokaże Ci w jaki sposób chodzić i wykorzystać możliwości Twojego nowego biodra.



## Siadanie i wstawanie z krzesła

W trzy dni po operacji zaleca się próbować siadać. Na początku możesz siadać tylko na stabilnym, wysokim krześle z oparciami na łokcie – Twój fizykoterapeuta pokaże Ci jak to robić bezpiecznie.

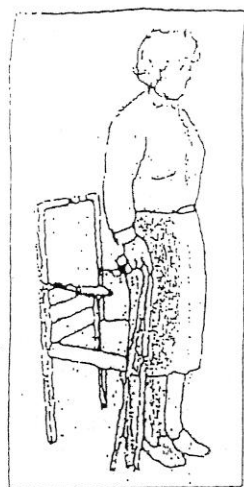
1. Ustaw się w pozycji tak aby Twoje nogi były lekko oparte o przód krzesła.

2. Oprzyj się rękami o oparcia krzesła.

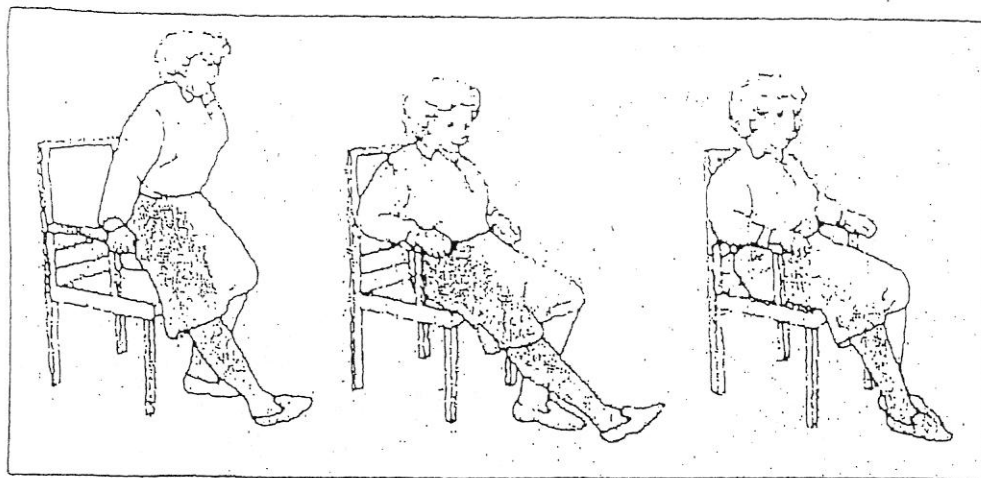
4. Trzymając kolano tak wyprostowane jak tylko to jest możliwe, przesun zoperowaną nogę do przodu.

4. Usiądź na brzegu krzesła a następnie przesun się do tyłu.

## Siadanie na krześle z oparciami:



1.



2.

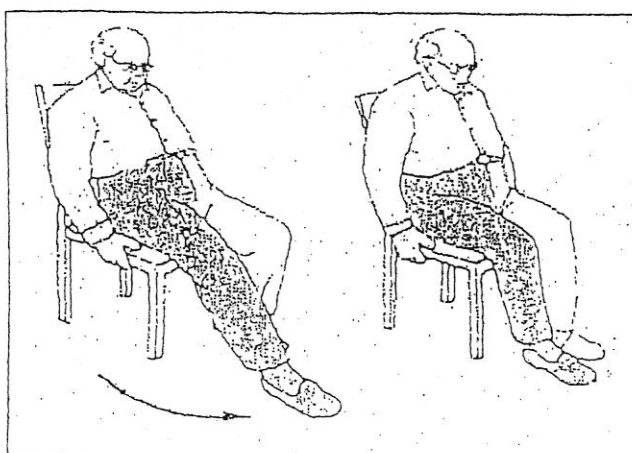
3.

4.

## Siadanie i wstawanie z krzesła bez oparcia na łokcie



1.



2.

3.

1. Ustaw się tak aby Twoje nogi opierały się lekko o bok krzesła. Podtrzymując się jedną ręką oparcia krzesła i trzymając kolano tak wyprostowane jak tylko jest to możliwe, przesun zoperowaną nogę do przodu i sięgnij drugą ręką do siedzenia krzesła.

2. Zniź się do pozycji siedzącej. Trzymając obie ręce na siedzeniu krzesła i pamiętając o wyprostowanej nodze, obróć się na pośladkach do przodu krzesła.

3. Ustaw się w wygodnej pozycji.

WSTAWANIE Z KRZESŁA ODBYWA SIĘ W ODWROTNEJ KOLEJNOŚCI

We wczesnym okresie zaleca się podpieranie nogi na stołeczku podczas siedzenia.

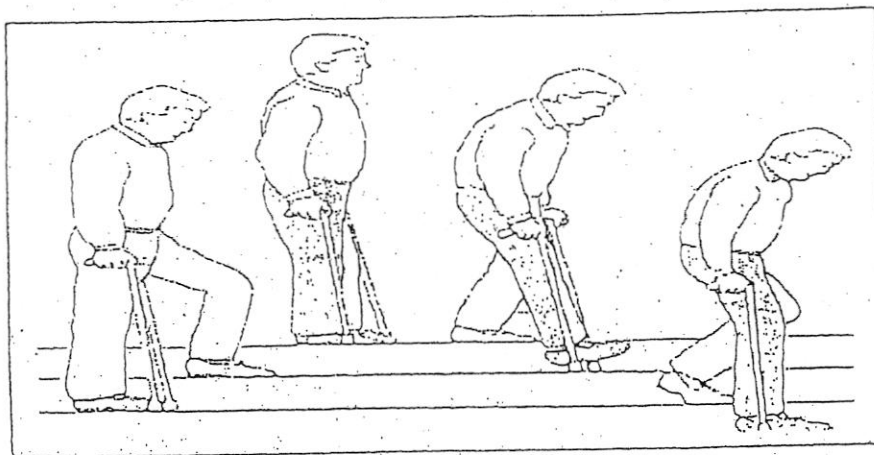
## Schody

Kolejność chodzenia po schodach:

1. Wchodząc po schodach, powinieneś przesunąć NIEzoperowaną nogę najpierw, następnie zoperowaną nogę a na końcu laski lub kule. Jeżeli to jest możliwe wolną ręką przytrzymuj się poręczy.

2. Schodząc ze schodów, najpierw przesunij laski lub kule, potem zoperowaną nogę, a na końcu NIEzoperowaną.

Na początku może okazać się to dość męczące, jednak gdy cierpliwie poćwiczysz będziesz czuł się pewnie.



## Czynności codzienne

Twój Terapeuta powie ci jak należy postępować aby móc bezpiecznie i niezależnie wykonywać codzienne czynności w domu.

Po operacji będziesz tymczasowo musiał zmienić sposób wykonywania niektórych codziennych czynności, możliwe jest też, że na początku będziesz potrzebował pomocy innych ludzi.

Cokolwiek wykonujesz, zawsze pamiętaj o kilku zasadach:

NIE zginaj biodra więcej niż byłoby ono zgięte w normalnej pozycji siedzącej

NIE skręcaj zoperowanej nogi wewnątrz lub na zewnątrz

NIE krzyżuj nóg

NIE zginaj nadmiernie zoperowanej nogi

Siadanie i schodzenie z sedesu

Najpierw oprzyj się ręką o ścianę, brzeg wanny lub umywalki dla równowagi. Następnie, po upewnieniu się, że Twoja zoperowana noga jest przed Tobą, dosięgnij wolną ręką sedesu. Obniżaj się powoli na siedzenie, przesuując zoperowaną nogę do przodu.

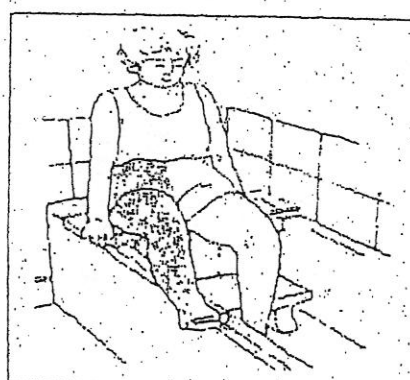
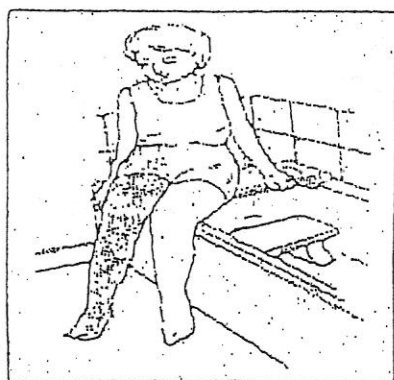
musku - mimo tego, że sedes i krzesło są tej samej wysokości. Wynika to stąd, że krzesło posiada płaską powierzchnię natomiast sedes nie.

### Wchodzenie i wychodzenie z wanny

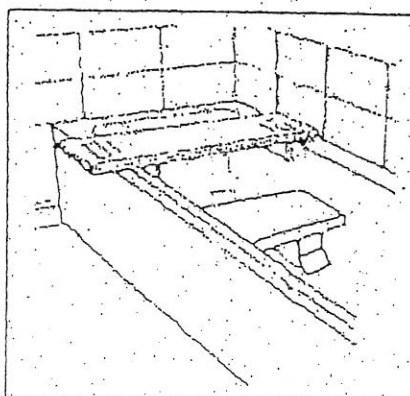
Nie próbuj wchodzić lub wychodzić z wanny bez korzystania z DESKI i STOŁECZKA przez okres 10 – 12 tygodni po operacji.

1. Najpierw usiądź na deseczce położonej na brzegach wanny i opuść nogi do środka, niezoperowaną jako pierwszą. Jeśli to możliwe powinieneś starać się trzymać zoperowaną nogę wyprostowaną.
2. Następnie opuść się na stołeczek utrzymując ciężar ciała na niezoperowanej nodze i rękach

1.



2

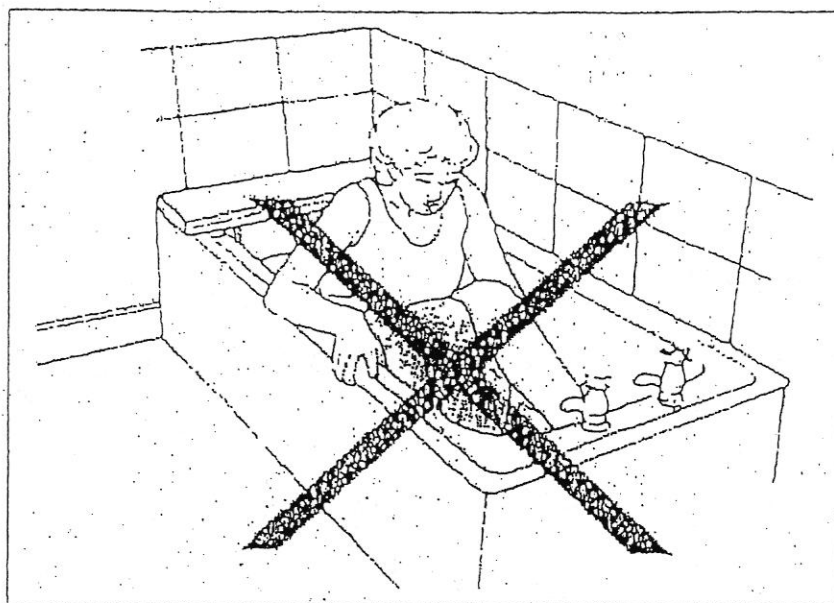


1. Aby wyjść z wanny zegnij niezoperowaną nogę i unieś ręce za sobą na deseczce.
2. Patrząc się na stopę zoperowanej nogi i utrzymując ją tak wyprostowaną jak to tylko możliwe, obróć się na pośladkach.
3. Utrzymuj się w pozycji aby Twoje stopy były oparte o podłogę a pośladki na deseczce.
4. Przytrzymując się rękami o brzegi wanny oraz utrzymując kolano zoperowanej nogi wyprostowane, wstań, pamiętając o przesuwaniu zoperowanej nogi do tyłu.

ZAWSZE KORZYSTAJ Z DESECZKI.

NIE SIADAJ NA DNE WANNY

NIE PRÓBUJ MYĆ LUB WYCIERAĆ STOPY ZOPEROWANEJ NOGI  
DOPÓKI TERAPEUTA NIE POKAŻE CI W JAKI SPOSÓB TO ROBIĆ



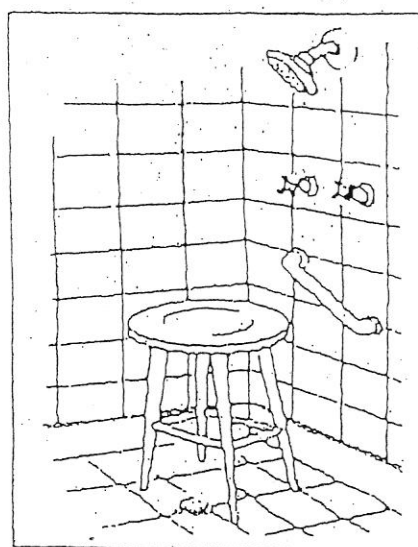
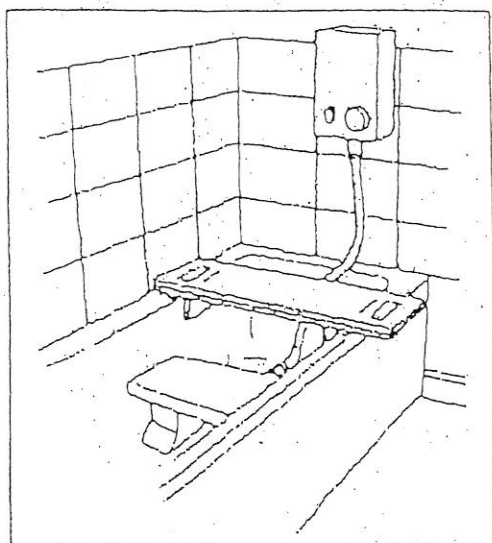
### Mycie i ubieranie

Mycie się prysznicem w wannie.

Po umieszczeniu deseczki na brzegach wanny usiądź na niej w pozycji tak jak opisano poprzednio i odkręć wodę. Zasuń zasłonę prysznica. Weź wąż prysznica do ręki i zacznij się myć.

### MYCIE SIĘ W POZYCJI SIEDZĄCEJ.

Umyj dolną część nóg i stopy szczoteczką, myjką lub gąbką.  
NIE ZGINAJ SIĘ ZA MOCNO.





Wejdź do kabiny posuwając NIEzoperowaną nogę najpierw. Ustaw się w pozycji w której jest możliwe manipulowanie kurkami BEZ SKRĘCANIA CIAŁA. Umyj dolną część nóg i stopy z pomocą kogoś. Zalecane jest korzystanie z dosyć wysokiego stołka w kabinie i SIEDZENIE NA NIM PRZEZ CAŁY CZAS MYCIA.

Przy wychodzeniu z kabiny, stań na NIEoperowanej nodze poza kabiną, unieść zoperowaną nogę i przesuwając ją w tył wyjdź z kabiny. Postępując z zoperowaną nogą w taki sam sposób, umieść ją na podłodze tak aby stać na dwóch stopach poza kabiną

#### Ubieranie się.

Nie wolno Ci wykonywać głębokich skłonów w przód w celu osiągnięcia zoperowanej nogi. Nie należy też podnosić tej stopy wysoko w górę. Skrzywiony koniec laski może być używany do podciągania spodni.





## Przygotowanie do opuszczenia szpitala

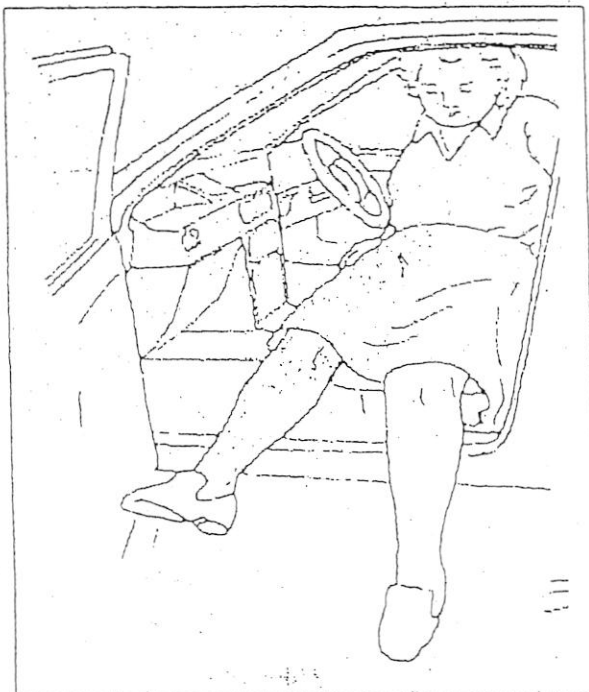
Wsiadanie i wysiadanie z samochodu.

Zarówno siedzenie pasażera jak i kierowcy powinno być przesunięte do tyłu jak to tylko możliwe. Oparcia siedzeń powinny być lekko odchylone do tyłu.

1. Upewnij się, że stoisz na poziomie, ale nie za blisko krawężnika.
2. Ustaw się bokiem do samochodu.
3. Oprzyj się prawą ręką o oparcie siedzenia, a lewą o siedzisko.
4. Utrzymując proste kolano, przesun zoperowaną nogę do przodu przed siebie a następnie osun się na krawędź siedzenia. Pomocne będzie odchylenie się lekko w tył.
5. Przy pomocy nieoperowanej nogi i rąk, przesun się do tyłu siedzenia kierowcy, utrzymując zoperowaną nogę wyprostowaną w przód.
6. Odchyl się do tyłu i, obracając się na pośladkach, wsun nogi do wnętrza samochodu. Nie spiesz się, pamiętaj o trzymaniu zoperowanej nogi wyprostowanej przez cały czas aż do osiągnięcia pozycji w której siedzisz do przodu.

### WYSIADA SIĘ W ODWROTNEJ KOLEJNOŚCI

Wsiadanie do samochodu jako pasażer.



Zapamiętaj:

- NIE STÓJ przez długi okres czasu. Powinieneś rozplanować swoje prace domowe równomiernie w ciągu tygodnia
- Zawsze długo odpoczywaj
- Przez pierwsze 6 tygodni po opuszczeniu szpitala staraj się unikać ciężkich prac domowych takich jak odkurzanie

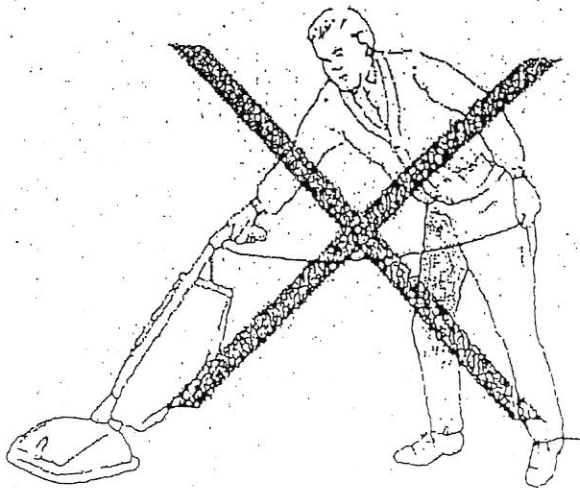
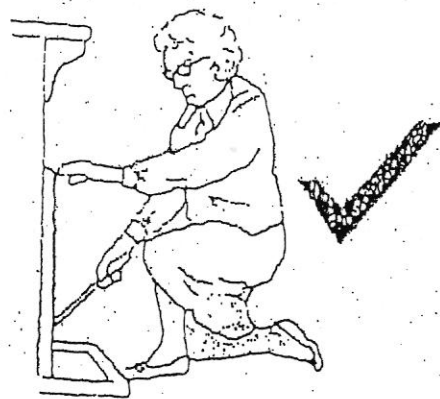
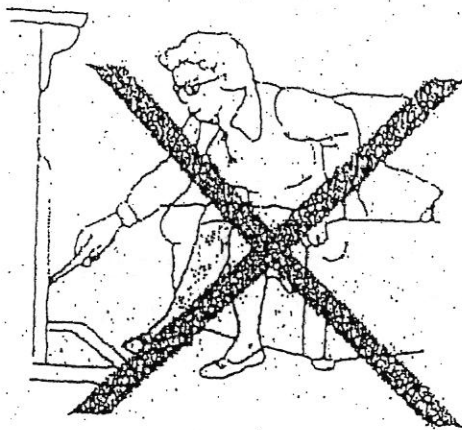
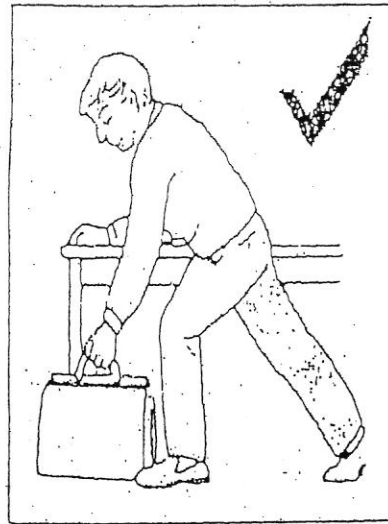
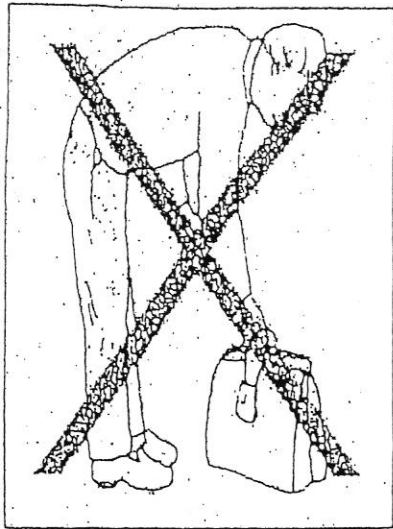
### Praca w kuchni

Możesz wykonywać wszystkie prace w kuchni tak jak przed operacją, z jednym wyjątkiem - NIE wolno Ci wyjmować gorących naczyń z piekarnika. Ta czynność wymaga obu rąk. Przez okres 4 tygodni od chwili opuszczenia szpitala zalecane jest gotowanie na kuchence, korzystanie z kuchenki mikrofalowej, jeżeli taką masz.

Gdy poruszasz się po kuchni ZAWSZE MUSISZ pamiętać o korzystaniu z kul lub laski oraz o opieraniu się o powierzchnię na której pracujesz (stołu, blatu). Wolno Ci STAC bez kul podczas pracy przy zlewie, stole i kuchence.

### Schylanie się

NIE WOLNO Ci zginać nadmiernie zoperowanej nogi. Zamiast tego, przytrzymując się czegoś stabilnego, takiego jak stół, parapet lub blat, i pamiętając o utrzymaniu zoperowanej nogi prostej, przesuwaj ją w tył. Zginając kolano nieoperowanej nogi, powoli obniżaj się



Po wyjściu ze szpitala nie możesz zapomnieć o kontynuacji ćwiczeń, których nauczyłeś się w szpitalu oraz zwiększaniu okresów spacerowania. Ze względu na długi okres gojenia się tkanek i mięśni, poruszaj się i choć bardzo ostrożnie

Nie wolno:

1. Obciążać kończyny operowanej.
2. Zakładać nogi na nogę.
3. Siedzieć na krawędziach łóżka i krzesła (uda muszą być podparte pod dół pod kolano w).
4. Przywodzić kończyny dolne.
5. Wykonywać skłonów, klęku, pochylać się do przodu.

Co należy:

1. Spać na plecach z kończynami dolnymi w odwiedzeniu.
2. Stosować ćwiczenia izometryczne kończyny operowanej.
3. Wstając z pozycji siedzącej wysuwamy nogę operowaną wyciągniętą przed siebie.
4. Siedzieć na fotelu lub krześle z kątem tułowia do uda rozwartym.
5. W leżeniu na plecach zginanie kolana nogi operowanej w linii prostej.
6. Układać się na zdrowym boku do 6 tygodni z poduszką między nogami.

Kolejność przy chodzeniu po schodach:

1. Chodzenie po schodach kończyna zdrowa - kule - kończyna operowana.
2. Schodzenie ze schodów kule - kończyna operowana - kończyna zdrowa.

PAMIĘTAJ:

W ciągu pierwszych trzech miesięcy unikaj przedłużonego stania, schylania się. Nie zaleca się też w tym okresie uprawiania ogródka (kopania).

Dodatkowe zalecenia Twojego lekarza:

Leki:

Data wizyty kontrolnej:

.....  
data

.....  
pieczętka i podpis lekarza

Hwagi pacjenta: