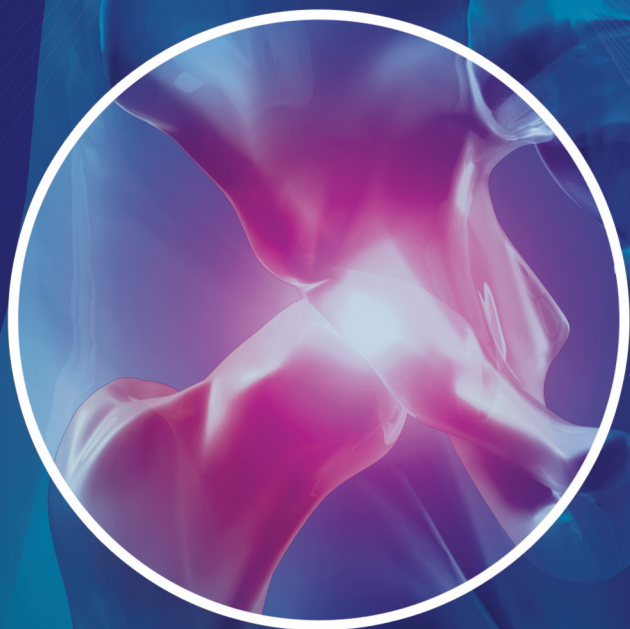


ABC po endoprotezie stawu biodrowego



**Ulotka instruktażowa
przed i pooperacyjna**



Dlaczego potrzebuję protezy stawu biodrowego?

Koksartroza - czyli choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego to najczęstsza przyczyna protezoplastyki tego stawu. Zmiany mają charakter postępujący, dotyczą początkowo zniszczeń chrząstki i powierzchni stawowej biodra a następnie wszystkich elementów stawu. Uszkodzenia powodują ból podczas ruchu oraz zmniejszają siłę mięśni i ruchomość całej kończyny dolnej.

Głównym wskazaniem do operacji są zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe obejmujące staw biodrowy. Zabieg jest polecany w szczególności tym pacjentom, u których ból znacznie ogranicza codzienną aktywność, a środki przeciwbólowe i fizjoterapia nie przynoszą zadowalających efektów.

Wielu ludzi osiąga bardzo dobre rezultaty po tej operacji:

- znaczne zmniejszenie bólu,
- lepszą ruchomość w stawie biodrowym,
- znacznie silniejsze mięśnie,
- powrót do utraconych codziennych aktywności.



Przygotowanie do zabiegu operacyjnego

Bardzo ważne jest przygotowanie się emocjonalne do nadchodzącej operacji wymiany stawu biodrowego. Ból związany z chorobą jest przyczyną obniżenia nastroju, problemów ze snem i frustracji w codziennym życiu. Pozytywne nastawienie przed operacją ma duży wpływ na końcowy sukces, czyli odzyskanie radości i sprawności w życiu codziennym.

Oto kilka wskazówek:

- Zrelaksuj się biorąc kilka głębokich oddechów, połóż się i wyobraź sobie swoje ciało, następnie po kolei wszystkie części ciała, skup się na tych miejscach, które są najbardziej napięte i postaraj się rozluźnić je świadomie.
- Do czasu operacji w miarę możliwości postaraj się być jak najbardziej aktywnym, możesz chodzić na spacer, uprawiać Nordic Walking lub korzystać z pływalni lub siłowni. To pozwoli Ci na utrzymanie się na stałym poziomie sprawności.
- Porozmawiaj ze swoim terapeutą o swoich obawach związanych z zabiegiem. Zadaj pytania, które Cię nurtują.
- Dostęp do informacji i dobre przygotowanie do zabiegu pomoże ci zmniejszyć lęk, zwiększyć zaufanie do Twojego terapeuty i poprawi samopoczucie.

Zadbaj o swoje zdrowie:

- 1 Zmniejsz wagę ciała.** Stosuj zbilansowaną dietę rekomendowaną przez specjalistów dietetyków z Centrum Medycyny Sportowej.
- 2 Zadbaj o ogólny stan zdrowia.** Zaleca się badanie stomatologiczne, okulistyczne i kardiologiczne. Należy skontrolować poziom cukru we krwi oraz układ moczowy. Wyniki skonsultuj z lekarzem rodzinnym przed planowanym zabiegiem operacyjnym. Te procedury zminimalizują możliwość powikłań pooperacyjnych oraz tych związanych ze zmniejszoną aktywnością ruchową.
- 3 Rzuć palenie.** Nikotyna spowalnia powrót do zdrowia.
- 4 Bądź aktywny.** Gimnastykuj się i regularnie ćwicz. Badania pokazują, że regularne ćwiczenia zmniejszają dolegliwości bólowe, zwiększają napięcie mięśniowe i elastyczność tkanek. Utrzymuj serce w dobrej kondycji przed zabiegiem.
- 5 W dłuższej perspektywie ćwiczenia fizyczne** korzystnie wpływają na serce, płuca, układ oddechowy, układ krwionośny oraz narząd ruchu. Ćwiczenia zalecane to spacer, pływanie, jazda na rowerze stacjonarnym, ćwiczenia w wodzie.



Przygotowanie do operacji

Rehabilitacja po operacji jest koniecznością, ale czy wiesz, że przed zabiegiem też warto wybrać się do fizjoterapeuty?

Zobacz jak wiele zyskujesz:

- redukcję bólu,
- mniejszy obrzęk,
- wzmocnione mięśnie,
- zwiększoną ruchomość stawów,
- nauczysz się chodzić o kulach,
- nauczysz się ćwiczeń które będą konieczne zaraz po operacji,
- nauczysz się bezpiecznego wykonywania czynności dnia codziennego,
- oswoisz swój lęk i znajdziesz wewnętrzny spokój.

Wszystko to razem sprawi, że okres rekonwalescencji będzie dużo krótszy i szybciej wrócisz do sprawności i aktywności.





Dzień przed operacją

Przygotowanie skóry



Wieczorem, a najpóźniej rano przed zabiegiem weź prysznic lub kąpiel, przytnij paznokcie i zmyj lakier.

Odżywianie



- Kontynuuj zalecaną dietę, a na dzień przed operacją zjedz lekkostrawny posiłek,
- żołądek przed operacją powinien być pusty, a pokarm strawiony.

Po północy



- Nie spożywaj żadnych napojów i jedzenia,
- nie pal papierosów,
- nie żuj gumy,
- wszystkie leki, które przyjmujesz popijaj tylko wodą.

Dzień operacji:

- Zostaniesz skierowany do sali przedoperacyjnej, gdzie będziesz przygotowywany do zabiegu,
- razem z anesteziologiem podejmiecie decyzję, co do rodzaju znieczulenia,
- zostanie założony wenflon – plastikowa rurka wprowadzona tymczasowo do żyły,
- możesz otrzymać środki uspokajające,
- następnie zostaniesz przewieziony na blok operacyjny, gdzie będzie podane znieczulenie.

Okres pooperacyjny

- Zaraz po zabiegu zostaniesz przewieziony do sali pooperacyjnej,
- **pod żadnym względem nie wstawaj sam z łóżka - przy pierwszej pionizacji będzie Ci towarzyszyć rehabilitant lub pielęgniarka,**
- pielęgniarka skontroluje krążenie krwi i czucie w operowanej kończynie,
- będzie monitorowany puls, ciśnienie krwi, oddech i poziom odczucia bólu,
- na operowanym stawie będziesz mieć założony opatrunek,
- będziesz miał założony dren do rany, który ułatwi odpływ krwi i wysięków do specjalnego pojemnika; dren zostanie usunięty po 2 dniach.

Pobyty w oddziale szpitalnym

- Pielęgniarka kontynuuje monitorowanie ciśnienia krwi.
- Czasami przy problemach z oddaniem moczu konieczne jest cewnikowanie - umieszcza się rurkę w pęcherzu moczowym wprowadzając ją przez cewkę moczową. Jest to zabieg zmniejszający bolesność, która związana jest z zatrzymaniem moczu. Cewnik usuwa się od razu po powrocie odruchów fizjologicznych.
- Na oddziale rozpoczynamy ćwiczenia oddechowe oraz przeciwzakrzepowe (ćwiczenia stopy i stawu skokowego).
- Początkowo może pojawić się obrzęk kończyny operowanej, jest to normalna reakcja organizmu.

Kontrola bólu

Po operacji otrzymasz środki przeciwbólowe.

Prawidłowa kontrola bólu umożliwi ruch w operowanej kończynie i coraz większą aktywność.

Ból będziemy kontrolować za pomocą skali od 0 do 10, gdzie 0 to brak dolegliwości bólowych, a 10 granica wytrzymałości.

Skala bólu



Środki przeciwbólowe najlepiej działają jeśli stosowane są regularnie co 4-6 godzin, przed ćwiczeniami i innymi aktywnościami, zanim ból zacznie się nasilać.

Odpoczynek i sen

- Jeśli możesz to postaraj się ograniczyć ilość odwiedzających Cię osób – odpoczywaj, ponieważ jest to istotny czynnik powrotu do zdrowia.
- Staraj się nie kłaść na boku nieoperowanym. Mógłbyś wtedy wykonać, zabroniony ruch przywiedzenia i rotacji w stawie operowanym.
- Leżąc na plecach nie podkładaj pod kolana poduszek, ponieważ dla prawidłowego chodzenia bardzo ważny jest wyprost w stawie kolanowym i biodrowym.

Rana pooperacyjna

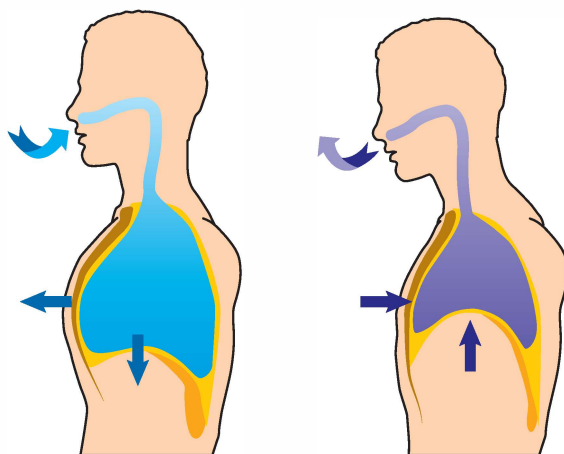
- Opatrunek będzie kontrolowany i zmieniany wg wskazań lekarskich.
- Możesz odczuwać w okolicy rany rozpieranie, drętwienie, swędzenie, przeczulicę. Jest to normalne w tym okresie gojenia. Takie odczucia nie są powodem do niepokoju.
- Rana może być bolesna przez kilka tygodni.

Obrzęk

Obrzęk nogi operowanej to stan normalny. Ważne, aby go zmniejszać przez odpowiednie ułożenie. Przez 20-30 minut dziennie połów obie nogi wyżej, tak aby pięty były ułożone powyżej serca. Nogi powinny być podparte na całej długości od pachwiny do pięty. Noga operowana powinna być na tyle rozluźniona, żeby nie potrzebowała napinać się, aby utrzymać swoją pozycję.

Ćwiczenia oddechowe

- Usiądź lub połóż się na plecach, weź głęboki wdech przez nos w trzech małych porcjach wypełniając całe płuca, utrzymaj powietrze w płucach przez 2-5 sekund i powoli wypuść.
- Powtarzaj to ćwiczenie 10 razy w ciągu każdej godziny aż do opuszczenia szpitala.



Ćwiczenia usprawniające układ krążeniowy (przeciwzakrzepowe):

- Pompuj stopą góra dół.
- Zakreślaj stopą obszerne kręgi raz w jedną raz w drugą stronę.
- Leżąc na plecach wyprostuj kolano, napnij mięśnie leżące z przodu uda oraz zaciśnij mocno pośladki, utrzymaj napięcie 3 sek. Powtórz.

Środki bezpieczeństwa

Operacja rekonstrukcji stawu biodrowego wymaga zwichnięcia stawu w celu wstawienia protezy.

To sprawia, że tkanki miękkie otaczające staw biodrowy zostają rozciągnięte. Przez pewien czas po operacji istnieje ryzyko ponownego zwichnięcia stawu biodrowego. Dlatego ważne jest, aby przez pewien okres unikać niektórych czynności i sytuacji. Stan taki trwa zwykle od 6 tygodni do 3 miesięcy, aż tkanki obkurczą się, a mięśnie wzmocnią.

Środki ostrożności

- Nie zginaj nogi w biodrze powyżej 90 stopni.
- Unikaj siadania na miękkich sofach, niskich meblach i łóżkach.
- Nie przyciągaj kolana do klatki piersiowej.
- Nie kucaj.
- Nie podnoś nogi w czasie siedzenia.
- Nie siadaj na podłodze i używaj specjalnych urządzeń ułatwiających ubieranie się.
- Używaj butów nie wymagających sznurowadeł.
- Nie zakładaj nogi na nogę.
- Kiedy leżysz połów poduszkę między kolanami.
- Kiedy skręcasz - nie obracaj się na operowanej kończynie tylko drobnymi kroczkami zmień kierunek.
- Unikaj tańców.



Pierwsze kroki

- Ruch chroni cię przed usztywnieniem i bólem. Pamiętaj, że najwięcej powikłań bierze się z bezruchu.
- Pielęgniarka lub terapeuta pomogą ci usiąść na łóżku i wstać w pierwszym dniu po operacji. Wyłumaczą też, jak bezpiecznie zmieniać pozycję ciała.
- Nauczysz się samodzielnego siadania, wstawania i chodzenia o kulach lub o balkoniku.
- Wkrótce zobaczysz się z rehabilitantem, który nauczy cię chodzić po schodach i poćwicz z Tobą chodzenie.
- Kiedy poczujesz się pewniej staraj się samodzielnie pokonywać krótkie odcinki drogi przy pomocy kul lub balkonika.
- Kul lub balkonika będziesz potrzebował przez około 6-8 tygodni. Pamiętaj, że to lekarz decyduje o tym kiedy je odstawisz.
- W krótkim okresie po operacji rozpoczniesz program ćwiczeń wzmacniających mięśnie i zwiększających ruchomość.
- Niektóre ćwiczenia mogą być bolesne, ale istotne jest, aby rozpocząć je tak szybko, jak to tylko możliwe. Nie bój się. Ćwiczenia i wskazówki podane przez terapeutę nie mogą uszkodzić operowanego stawu.
- Codziennie staraj się być coraz bardziej aktywny. Nie bój się samodzielności.



Powrót do domu

Zanim wrócisz do domu powinieneś opanować niektóre czynności:

- siadanie na toaletę i krzesło,
- wstawanie z łóżka,
- ubieranie się przy minimalnej pomocy,
- chodzenie na minimalną odległość zapewniającą minimum samodzielności,
- korzystanie ze schodów, jeśli jest taka potrzeba.

Jak używać kul

- Oprzyj kule przed sobą,
- nogę operowaną postaw między kulami,
- zrób krok drugą nogą.

Chodzenie po schodach o kulach

- Powinieneś nauczyć się chodzenia po schodach zanim opuścisz szpital,
- przy chodzeniu po schodach jedną ręką trzymaj się poręczy, a druga ręka opiera się na kuli,
- wchodząc zacznij mocniejszą nogą stawiając ją na schodku wyżej i wciągnij nogę operowaną razem z kulą. Początkowo chodź po schodach krokiem dostawnym tzn. dostawiaj jedną nogę do drugiej,
- schodząc zaczynamy od nogi operowanej, razem z kulą i opuszczamy ciężar ciała na nodze silniejszej.
- jeżeli na początku nie będziesz mógł obciążać nogi operowanej, to będziesz chodzić po schodach używając jednocześnie obu kul.



Wstawanie z łóżka

Jeśli chcesz wstać z łóżka, usiądź najpierw podpierając się z tyłu rękami. Nogę operowaną wyciągnij przed siebie. Zmniejszysz w ten sposób zgięcie w biodrze. Noga zdrowa jest zgięta w kolanie i utrzymuje ciężar ciała. Nogę zdrową podłóż pod stopę nogi operowanej i utrzymaj ciężar całej kończyny. Usiądź na krawędzi łóżka i postaw nogę operowaną przed sobą na ziemi. Teraz możesz wstać opierając się na zdrowej nodze, operowana cały czas wysunięta jest przed siebie i oparta stopą o ziemię.



Siadanie na krzesle

Siadając na krzesle złap rękami oparcie. Zginaj kolano zdrowe i powoli opuszczaj się na krzesło. W tym samym czasie przesuвай stopę operowanej nogi po ziemi przed siebie.

Wstając z krzesła odwróć procedurę.

Korzystanie z toalety

Przed pobytem w szpitalu musisz zadbać o odpowiednie wyposażenie ubikacji. Toaleta powinna mieć specjalną nakładkę na deskę sedesową.

Warto zamontować poręcze do siadania i wstawania. Siadanie podobnie jak na krzesle.

Ubieranie się

Ubieranie się będzie sprawiało pewne trudności, ponieważ nie możesz krzyżować nóg ani pochylać się w kierunku stóp. Do samodzielnego ubierania potrzebujesz chwytaka z długą rączką, sock-aid do zakładania skarpetek, dressing stick do zakładania spodni.

Usiądź na łóżku tak, żeby operowana noga dotykała stopą podłogi, najpierw zakładaj nogawkę na nogę operowaną

Kąpiel

Potrzebujesz specjalnego siedziska na wannę lub krzesło prysznicowe. Zabezpiecz łazienkę matami antypoślizgowymi, zaopatrzyć się w myjkę lub gąbkę z długą rączką.



Wsiadanie do samochodu

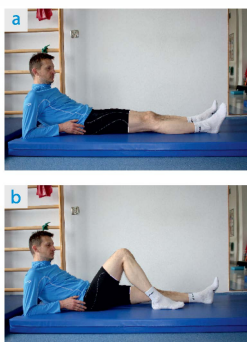
Siedzenie powinno być maksymalnie odsunięte, a oparcie nieco cofnięte. Wysuwając nogę operowaną do przodu usiądź na siedzeniu, a następnie przesunij się do środka. Nogi dostawiaj pojedynczo. W czasie podróży noga operowana powinna być wyprostowana, dlatego jeśli fotel jest za niski - podłóżtwardą poduszkę.

Zestaw ćwiczeń po operacji

Najważniejsze jest to, abyś stosował tylko te ćwiczenia, które zalecił Ci Twój rehabilitant. Nie modyfikuj ich i nie rób nic nowego. Nie zaczynaj też żadnej dodatkowej aktywności bez upewnienia się, czy na danym etapie jest ona bezpieczna. To, co Tobie wydaje się w porządku, w rzeczywistości może być szkodliwe dla operowanego stawu.

Pierwszy raz powinieneś poćwiczyć pod okiem specjalisty. Wszelkie wątpliwości związane z wykonywanymi ćwiczeniami powinny być wyjaśnione przez lekarza prowadzącego lub fizjoterapeutę.

Ćwicz trzy razy w tygodniu wykonując po trzy serie każdego ćwiczenia. Ważne, aby przy wszystkich ćwiczeniach pracować z wciągniętym brzuchem. To stabilizuje odcinek lędźwiowy kręgosłupa.



Zginanie kolana i biodra

Położ się na plecach. Przesuwaj piętę nogi operowanej po podłożu w kierunku pośladka. Zatrzymaj ruch na 5 sekund i powoli rozluźnij nogę. Rzepka skierowana jest podczas tego ruchu do góry. Wykonaj 10 powtórzeń. Taką porcję wykonaj jeden raz. Z czasem wykonuj 3 serie, czyli 30 powtórzeń 3 razy dziennie.

1

2**Wzmacnianie kolan**

Położ się na plecach. Pod kolanem nogi operowanej podłóż wałek lub zwinięty ręcznik. Unieś piętę i jednocześnie wyprostuj maksymalnie kolano. Nie odrywaj tyłu kolana od wałka. Utrzymaj pozycję 5s. Powtórz 10 razy. Z czasem wykonuj 3 takie serie 3 x dziennie.

**3****Ślizganie nogami do odwiedzenia**

Położ się na plecach. Oddalaj od siebie nogi najdalej jak potrafisz. Podczas ruchu rzepka i palce od nóg powinny być skierowane do góry. Utrzymaj w najdalszej pozycji 5 sekund i powróć do pozycji początkowej. Powtórz 10 razy. Zaczynj od jednej serii i stopniowo zwiększaj do 3 serii trzy razy dziennie.

4**Prostowanie kolana podczas siedzenia**

Usiądź na skraju łóżka lub krzesła. Wyprostuj maksymalnie kolano po stronie operowanej. Utrzymaj 5 sek. i powoli opuść nogę. Powtórz 10 razy. Zaczynj od jednej serii i stopniowo zwiększaj do 3 serii trzy razy dziennie.



A woman with dark hair tied back, wearing a light blue tank top, is shown from the chest up. She is holding a clear plastic water bottle with a blue cap and drinking from it. The background is a soft, out-of-focus light color.

Po ćwiczeniach

- **Odpoczynek** jest ważnym aspektem leczenia. Koniecznie przez kilka najbliższych dni znajdź czas dla siebie.
- **Chłodzenie** - zmniejsza ból i obrzęk. Zimny okład należy aplikować w okolicy stawu biodrowego na 15-20 minut. Powtarzać przez 4 tygodnie co 2-3 godziny.
- **Ucisk** - w miejscu obrzęku stosować bandaże lub specjalne pończochy, jeśli obrzęk dotyczy całej kończyny dolnej.
- **Elewacja operowanej kończyny** - poprawia krążenie i zmniejsza bolesność. Podczas odpoczynku noga powinna być uniesiona i podparta na całej swojej długości. Stopa powinna być powyżej poziomu serca. Unoszenie kończyny kontynuować przez 3-5 dni.