

ENDOPROTEZA STAWU BIODROWEGO / kolanowego – zalecenia:

Ubieranie się

- we wczesnym okresie po wszczępieniu *endoprotezy stawu kolanowego* dobrze jest używać sprzętu wspomagającego,
- bieliznę i spodnie powinno się zakładać w pozycji siedzącej, zawsze zaczynając od nogi operowanej,
- by nałożyć skarpety czy pończochy, należy używać specjalnego pomocnika do zakładania skarpet,
- podczas ubierania się, powinno się unikać przyciągania kolana do tułowia oraz pochylania się do stóp,
- najwygodniej jest używać butów wsuwanych lub z elastycznymi sznurówkami, poza tym zalecane jest też używanie łyżki do butów z długą rączką.

Mycie się

- wskazane jest używanie prysznicza zamiast wanny,
- w łazience na podłodze i w brodziku powinny być rozłożone maty antypoślizgowe,
- najodpowiedniejszą pozycją do mycia się jest pozycja stojąca, można też usiąść na odpowiednio wysokim krześle,
- do brodzika należy zawsze wchodzić zdrową nogą, a następnie dostawić nogę operowaną,
- podczas kąpieli w wannie niedopuszczalne jest siadanie na jej dnie (zgięcie stawu kolanowego powyżej 90⁰), do siadu może być natomiast wykorzystany stołek, krzesło lub specjalna ławka montowana do brzegów wanny.

Czynności dnia codziennego

- nie należy wykonywać ciężkich prac domowych w okresie od 8 do 12 tygodni od przeprowadzonego zabiegu operacyjnego,
- do bezpiecznego przenoszenia drobnych przedmiotów po mieszkaniu można używać torby na ramię,
- niedopuszczalne jest noszenie ciężkich toreb z zakupami w okresie pierwszych 8 do 12 tygodni,
- jedzenie najlepiej przygotowywać w pozycji siedzącej (unikać długotrwałego stania).
- dźwiganie ciężkich przedmiotów jest dopuszczalne dopiero po uzyskaniu zgody lekarza prowadzącego lub fizjoterapeuty.

Jazda samochodem

- przy wsiadaniu i wysiadaniu z samochodu drzwi powinny być maksymalnie otworzone.
- we wczesnym okresie pooperacyjnym najwygodniejszym miejscem do siedzenia jest przedni fotel pasażera (możliwość regulacji odległości od deski rozdzielczej – fotel maksymalnie odsunięty do tyłu),
- w samochodach o niskim podłożu lub niskich siedzeniach dobrze jest na siedzenie położyć poduszkę lub koc,
- wsiadając do samochodu, do siedzenia należy zbliżyć się tyłem (siadając bezpiecznie jest asekurować się jedną ręką położoną na desce rozdzielczej, drugą trzymając się uchwyty nad drzwiami i powoli opuszczać tułów na fotel),

- zdarzają się sytuacje, że podczas wsiadania do samochodu potrzebna jest pomoc drugiej osoby w celu włożenia nogi pacjenta do samochodu,
- podczas dłuższych podróży powinno się robić krótkie przerwy.

Spanie, odpoczynek, wstawanie z pozycji leżącej

- najkorzystniejszą pozycją podczas spania i odpoczynku w pozycji leżącej jest leżenie na plecach lub na zdrowym boku,
- podczas leżenia na plecach nie należy wkładać poduszki pod operowane kolano (na przykład po to, żeby było wygodniej), długotrwałe ustawienie kolana w zgięciu z podłożoną poduszką może spowodować trwałe jego zgięcie (przykurcz zgięciowy),
- z łóżka należy wstawać po stronie nogi operowanej. Wstawanie z pozycji leżącej powinno się odbywać w następujący sposób:
 - przesunąć się na brzeg łóżka,
 - przesunąć operowaną nogę poza łóżko, w tym samym czasie obracając tułów,
 - opuścić nogę zdrową, podpierając się rękami o łóżko podnieść tułów i przejść do pozycji siedzącej,
 - następnie postawić obie nogi na podłożu i wstać.
- Jeśli do poruszania się używany jest balkonik, nie wolno podnosić się poprzez przyciąganie się do niego.

Siedzenie

- w początkowym okresie pooperacyjnym zabronione jest zakładanie nogi na nogę oraz krzyżowanie nóg,
- zalecane jest siedzenie na wysokich krzesłach (aby nadmiernie nie zginać operowanego stawu kolanowego),
- wstając z krzesła, należy przesunąć się na brzeg siedziska, następnie cały ciężar ciała przenieść na nogę nieoperowaną, można pomóc sobie poprzez wypychanie się rękami opartymi na podłokietnikach.

Chodzenie przy pomocy kul łokciowych:

BALKONIK ----- OPEROWANA NOGA ----- ZDROWA NOGA