

Atmintinė PO KELIO SĄNARIO ENDOPROTEZAVIMO OPERACIJOŠ (pirmasis reabilitacijos etapas)

JUDESIAI

Operuota koja remkitės tiek, kiek leidžia toleruojamas skausmas.

Sėdėjimui rinkitės kėdes su porankiais.

Nesėdėkite užsidėję koją ant kojos.

Su ramentais vaikščiokite 2–4 savaites po operacijos (jei nejaučiate skausmo, trumpus atstumus galite eiti su vienu ramentu iš sveikosios kojos pusės).

Lipimas laiptais:

- lipant į viršų – pirmiau statoma sveika koja, po to pristatoma operuota;
- lipant žemyn – pirmiau statoma operuota koja, po to pristatoma sveika.

VAISTAI IR SKAUSMO KONTROLĖ

Jeigu gydytojas jums paskyrė skausmą malšinančių ar priešuždegiminių vaistų, vartokite vaistus kaip nurodyta.

Jeigu vaistai neveiksmingi, praneškite apie tai šeimos gydytojui.

! Kada kreiptis į gydytoją?

- Jei atsiranda aštrus ar stiprėjantis skausmas, kuris nepraeina.
- Jei karščiuojate, krečia šaltis.
- Jei žaizda parausta, kraujuoja, tinsta ar pradeda pūliuoti.

KITI PATARIMAI PO OPERACIJOS



Operacinės žaizdos priežiūra grįžus į namus:

- žaizdos nešlapinkite, kol siūlai neištraukti;
- ant žaizdos užklijuokite sterilią pleistrą, jį keiskite kas 2–3 dienas, naudokite žaizdų dezinfekcinį skystį;
- ištraukus siūlus kitą dieną pjūvį galite prausti tekančiu vandeniu.



Jeigu norite išsimaudyti duše, ant žaizdos užklijuokite specialų neperšlampamą pleistrą, nusiprausę jį nuimkite ir užklijuokite įprastą pleistrą.



Venkite sėdėti ilgiau nei 1 valandą, darykite pertraukas ir pavaikščiokite.



Naudokite paaukštintą unitazo sėdynę, vonioje naudokite kėdutę ir neslystančius kilimėlius.



Nedirbkite sunkaus fizinio darbo, nekelkite sunkių daiktų.



Jeigu koja labai tinsta (ypač po fizinio krūvio), operuotą koją palaikykite šiek tiek pakeltą, pašaldykite ledu 10–15 min.



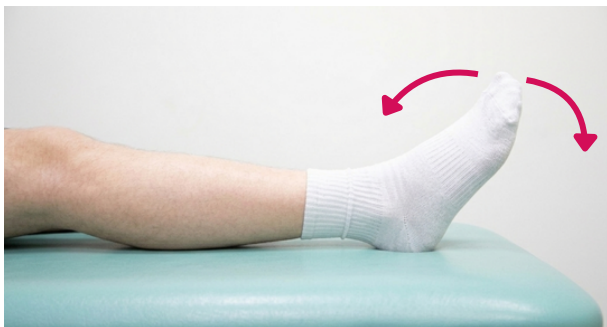
Vairuoti galėsite praėjus 6 savaitėms po operacijos.



Pašalinkite nuo grindų kilimėlius ir laidus, kad už jų neužkliūtumėte.

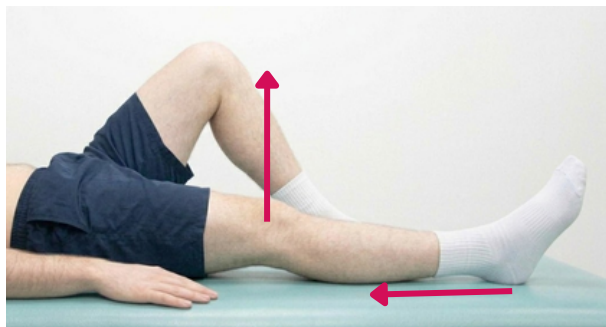
PRATIMAI (judesiai atliekami gulint, kojos visiškai neatkeliant, kiek leidžia skausmas, 2-3 kartus per dieną)

1



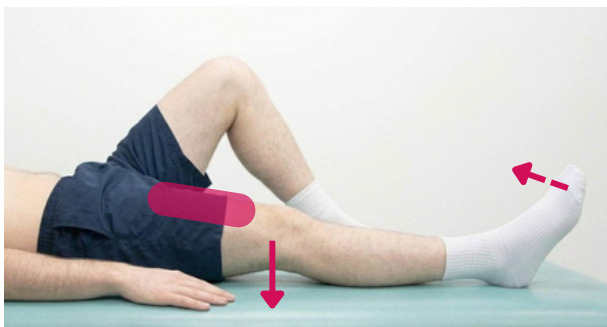
Kojas ištieskite. Pėdas lenkite į save ir nuo savęs. Judesį atlikite 10 kartų, kartokite kelis kartus per dieną.

2



Sulenkite operuotą koją per kelį ir ištieskite (kulnas turi visą laiką liesti lovą). Tą patį judesį pakartokite su kita koja. Judesį atlikite 8-10 kartų.

3



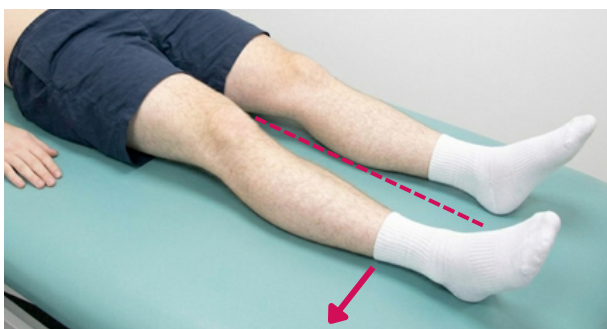
Koją ištieskite, pėdą nukreipkite į viršų, įtempkite priekinę šlaunies dalį (tarsi norėtumėte prispausti kelį prie lovos), palaikykite 3 sekundes ir atpalaiduokite. Tą patį pakartokite su kita koja. Judesį atlikite 8-10 kartų.

4



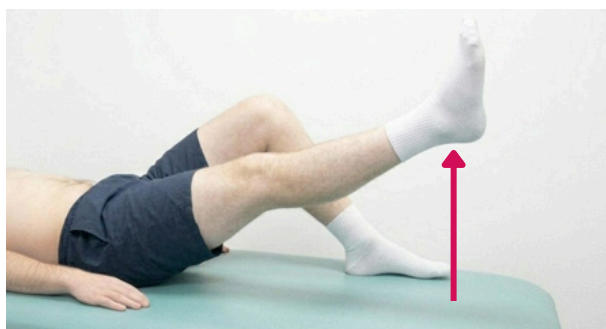
Kojas ištieskite, pėdas nukreipkite į viršų, įtempkite sėdmenų raumenis. Palaikykite 3 sekundes ir atpalaiduokite. Judesį atlikite 8-10 kartų.

5



Kojas ištieskite, operuotą koją atitraukite į šalį ir pritraukite atgal, atsipalaiduokite. Pakartokite su kita koja. Atliekant judesį išlaikykite pėdą tiesią – pirštai turėtų būti nukreipti į lubas. Judesį atlikite 5-10 kartų.

6



Operuotą koją ištieskite, kitą – sulenkite. Kelkite operuotą koją į viršų. Jei pakelti sunku ar skauda, galite tik įtempti raumenis, kojos visiškai neatkeldami. Judesį atlikite 5-10 kartų.

KVĖPAVIMO PRATIMAI

Pratimus pakartokite po 3-5 kartus (kol nepradedą svaigti galva).

- ▶ Sėdėdami lėtai įkvėpkite ir iškvėpkite.
- ▶ Sėdėdami įkvėpkite per nosį, lūpas suglauskite į vamzdelio formą ir lėtai išpūskite orą per burną (tarsi pūstumėte šiaudelį).
- ▶ Atsigulkite ant nugaros, įkvėpkite per nosį taip, kad pakiltų krūtinė ir pilvas. Iškvėpkite pro burną, krūtinė ir pilvas turi grįžti į pradinę padėtį.