

Atmintinė PO KLUBO SĄNARIO ENDOPROTEZAVIMO OPERACIJOS (pirmasis reabilitacijos etapas)

JUDESIAI

Jei atliktas užpakalinis pjūvis

Nelenkite kojos per klubo sąnarį daugiau nei 90 laipsnių kampų:

- nesėdėkite ant žemos kėdės ar sofos (keliai turi būti šiek tiek žemiau už klubus);
- atsisėdę nesilenkite į priekį;
- nesilenkite rengdamiesi (pvz.: kai maunatės kojines);
- nesilenkite keldami daiktą nuo grindų.

Nekryžiuokite kojų, nesėdėkite uždėję koją ant kojos.

Gulėdami ant šono tarp kojų pasidėkite pagalvę; taip darykite 4–6 savaites po operacijos.

Nesukite operuotos kojos į vidų.

Norėdami pakelti nuo grindų, operuotą koją tieskite atgal (kaip kregždutė).

Jei atliktas priekinis pjūvis

Ribokite tiesimą (koja atgal).

VAISTAI IR SKAUSMO KONTROLĖ

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

Jei vaistai neveiksmingi, praneškite apie tai šeimos gydytojui.

Kada kreiptis į gydytoją?

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

KITI PATARIMAI



Operuota koja remkitės tiek, kiek leidžia toleruojamas skausmas.



Su ramentais vaikščiokite 4–6 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.



Operacinės žaizdos priežiūra grįžus į namus:

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



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



Venkite ilgesnio nei 1 valanda sėdėjimo – darykite pertraukas ir pavaikščiokite.



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



Nedirbkite sunkaus fizinio darbo, nekelkite sunkių daiktų.



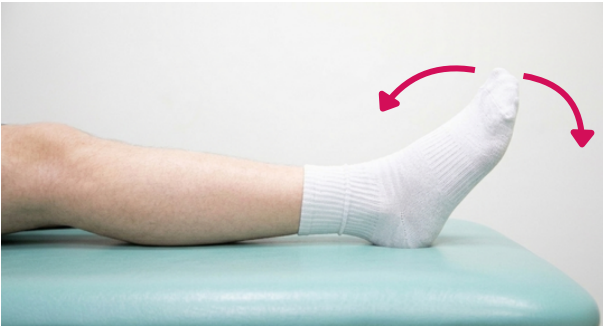
Jei koja labai tinsta (ypač po fizinio krūvio), operuotą koją palaikykite šiek tiek pakeltą, pašaldykite ledu 10–15 min.



Vairuoti galėsite praėjus 6 savaitėms po operacijos.

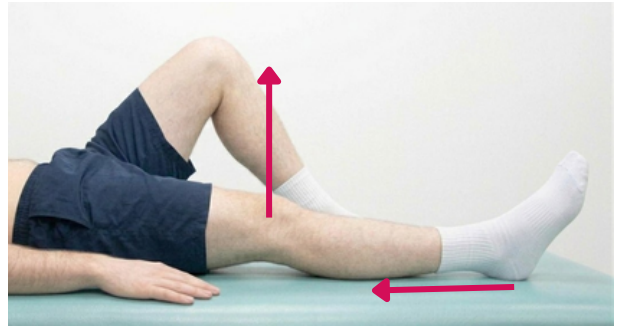
PRATIMAI (judesiai atliekami gulint, kojos visiškai neatkeliant, kiek leidžia skausmas, 2-3 kartus per dieną)

1



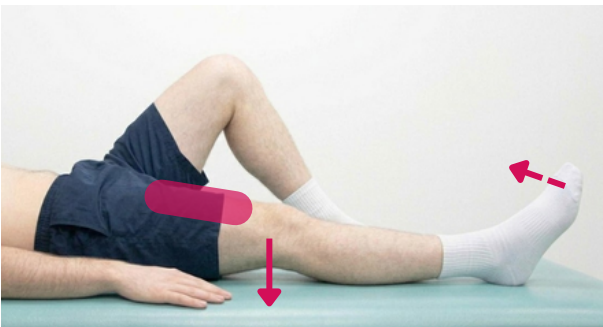
Kojas ištieskite. Pėdas lenkite į save ir nuo savęs. Judesį atlikite 10 kartų, kartokite kelis kartus per dieną.

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



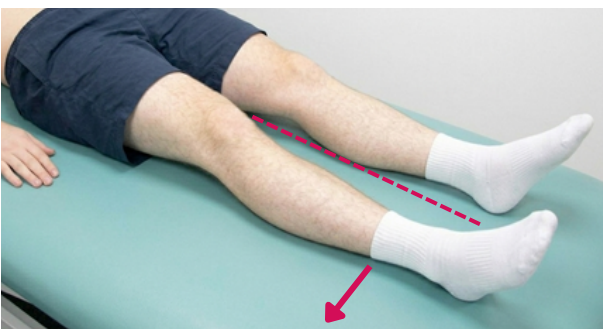
Koją ištieskite, pėdą nukreipkite į viršų, įtempkite priekinę šlaunies dalį (tarsi norėtumėte prispausti kelį prie lovos), palaikykite 3 sekundes ir atpalaiduokite. Tą patį pakartokite su kita koja. Judesį atlikite 8-10 kartų.

4



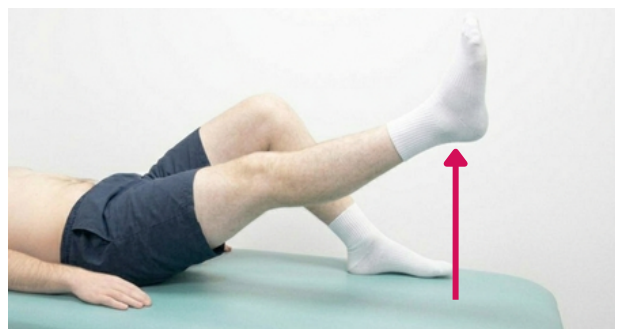
Kojas ištieskite, pėdas nukreipkite į viršų, įtempkite sėdmenų raumenis. Palaikykite 3 sekundes ir atpalaiduokite. Judesį atlikite 8-10 kartų.

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 į šiaudelį).
- ▶ Atsigulkite ant nugaros, įkvėpkite per nosį taip, kad pakiltų krūtinė ir pilvas. Iškvėpkite pro burną, krūtinė ir pilvas turi grįžti į pradinę padėtį.