

# Protokół rehabilitacyjny po endoprotezoplastyce stawu biodrowego

## UWAGI PRAKTYCZNE:

W okresie powrotu do sprawności po zabiegu całkowitej endoprotezoplastyki stawu biodrowego, bardzo ważne jest pierwsze **6. tygodni** po zabiegu. **Istotne jest w tym okresie bezwzględne przestrzeganie następujących zaleceń:**

1. Chodzenie z asekuracją kul łokciowych z **częściowym obciążeniem** operowanego stawu biodrowego, w następujący sposób:
  - **poruszając się po płaskim terenie:**
    1. kule
    2. noga operowana
    3. noga nieoperowana
  - **chodząc po schodach:**
    - **wchodzenie**
      1. noga nieoperowana
      2. kule
      3. noga operowana
    - **schodzenie**
      1. kule
      2. noga operowana
      3. noga nieoperowana
2. Chodząc z jedną kulą należy trzymać ją w ręce przeciwnej do operowanej nogi.
3. Należy zawsze używać dwóch kul podczas wychodzenia na zewnątrz jeśli jest mokro lub ślisko.
4. Zaleca się usunięcie z pomieszczeń dywaników, kabli leżących na podłodze oraz progów, aby zmniejszyć ryzyko potknięcia i upadku.
5. Zabronione jest wchodzenie na drabiny, stołki, krzesła.
6. Podczas leżenia na plecach należy zabezpieczyć nogi przed przywiedzeniem, umieszczając poduszkę między kolanami.
7. Przez pierwsze **3 miesiące** wskazane jest spanie w pozycji na wznak.
8. Wysokość łóżka powinna wynosić 50-55 cm, tak aby siedząc stopy dotykały podłoża.
9. Wskazane jest używanie nakładki podwyższającej na deskę toaletową.
10. Należy unikać siadania w miękkich fotelach, kanapach i na niskich krzesłach.



**Przez cały okres powrotu do zdrowia (do 1 roku) ZABRONIONE jest:**

1. Zakładanie nogi na nogę.
2. Przywodzenie operowanej kończyny poza linię środkową ciała.
3. Zgięcie operowanego biodra powyżej kąta prostego (90°).
4. Obroty w miejscu z nogą opartą na podłożu.
5. Schylanie się do podłogi - także podczas zakładania skarpet, obuwia.
6. Wykonywanie ciężkich prac fizycznych.
7. Kopanie w ogrodzie.

**Korzystanie z roweru stacjonarnego możliwe jest od 6. tygodnia po zabiegu.**

1. Należy pamiętać o wysokim ustawieniu siodełka, tak by zgięcie biodra nie było większe niż 80-90 stopni.
2. Ćwiczenia należy wykonywać **2 razy dziennie po 10-15 minut.**

**Prowadzenie samochodu** możliwe jest zazwyczaj **po 8 tygodniach od zabiegu.**

**W przypadku infekcji należy ZAWSZE poinformować lekarza/ stomatologa** o implantach w celu wcześniejszego wprowadzenia antybiotyku.

**W przypadku wystąpienia nagłego bólu, uczucia skrócenia kończyny operowanej z niemożliwością podparcia się na nodze operowanej, wskazany jest NATYCHMIASTOWY kontakt ze swoim lekarzem.**



### Ćwiczenie 1.



**Pozycja wyjściowa:** w leżeniu na plecach  
obie nogi wyprostowane

**Ruch:** zginaj stopy maksymalnie w kierunku  
“do góry” (grzbietowo) i “na dół”  
(podeszwowo) - jednocześnie lub  
naprzemiennie.

**Liczba powtórek:** 50 razy

### Ćwiczenie 2.



**Pozycja wyjściowa:** w leżeniu na plecach,  
kończyny dolne wyprostowane, w  
niewielkim rozkroku

**Ruch:** napnij mięsień czworogłowy  
dociskając kolano nogi operowanej do  
podłoża, **przytrzymaj 6 sekund,**  
**rozluźnij na ok. 10 sekund**

**Liczba powtórek:** 10 razy



### Ćwiczenie 3.



**Pozycja wyjściowa:** w leżeniu na plecach, kończyny dolne wyprostowane, w niewielkim rozkroku

**Ruch:** napnij mięśnie pośladkowe, nie unosząc bioder do góry, **przytrzymaj 6 sekund**, rozluźnij na ok.10 sekund

**Liczba powtórek:** 10 razy

### Ćwiczenie 4.

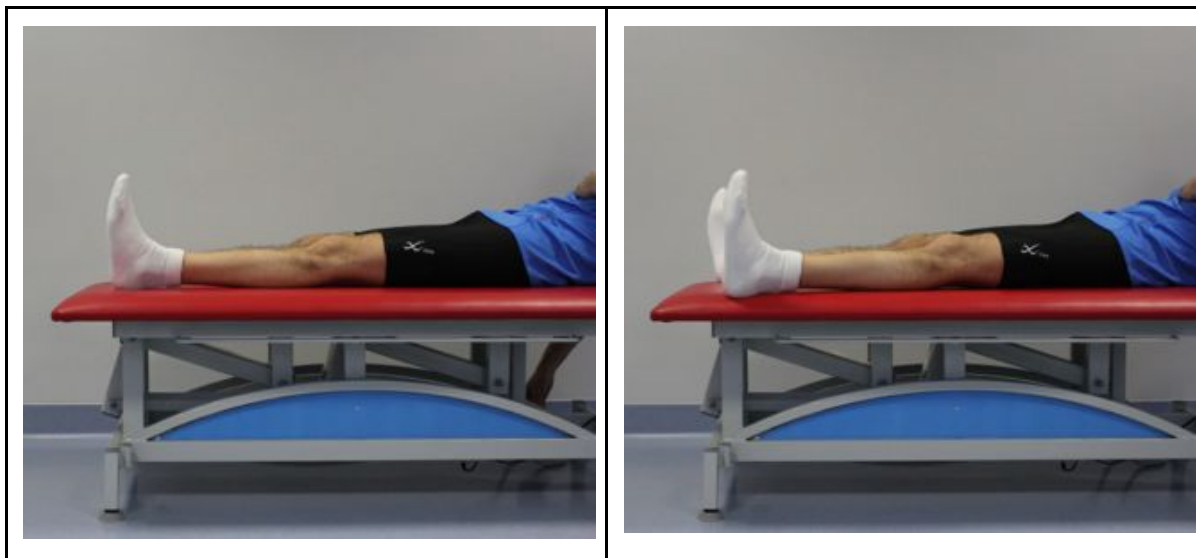


**Pozycja wyjściowa:** w leżeniu na plecach, kończyny dolne wyprostowane w niewielkim rozkroku

**Ruch:** nie odrywając pięt od podłoża zegnij operowaną nogę w kolanie i biodrze, **przytrzymaj 3 sekundy**, wyprostuj

**Liczba powtórek:** 10 razy, stopniowo zwiększając zakres zgięcia

### Ćwiczenie 5.

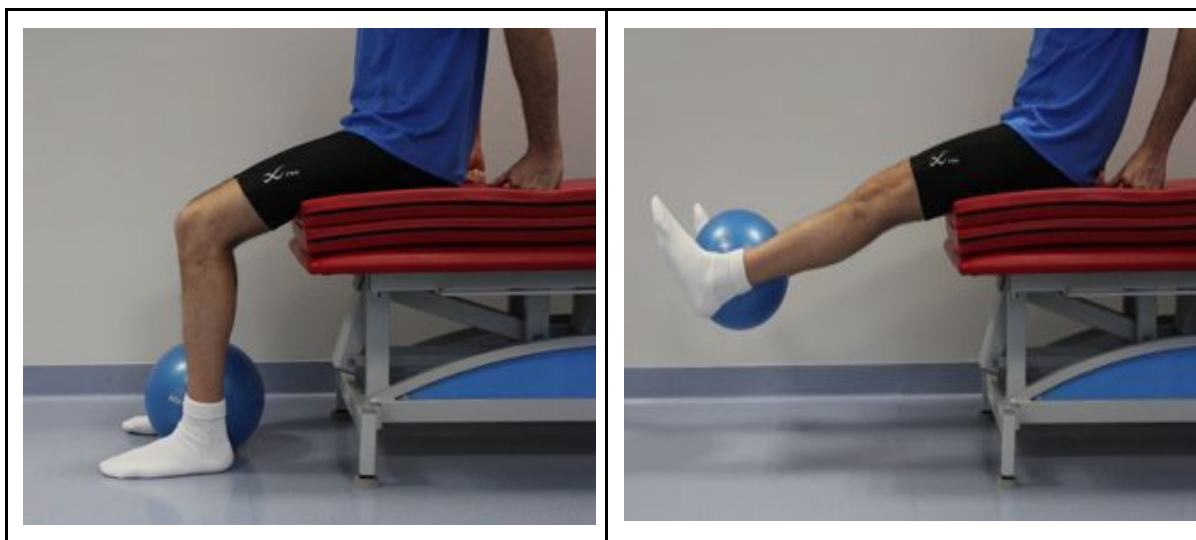


**Pozycja wyjściowa:** w leżeniu na plecach, kończyny dolne wyprostowane, w niewielkim rozkroku

**Ruch:** napij mięśnie operowanej kończyny, nie odrywając pięty od podłoża, przesun wyprostowaną nogę w bok i powrót do pozycji wyjściowej

**Liczba powtórek:** 10 razy

### Ćwiczenie 6.

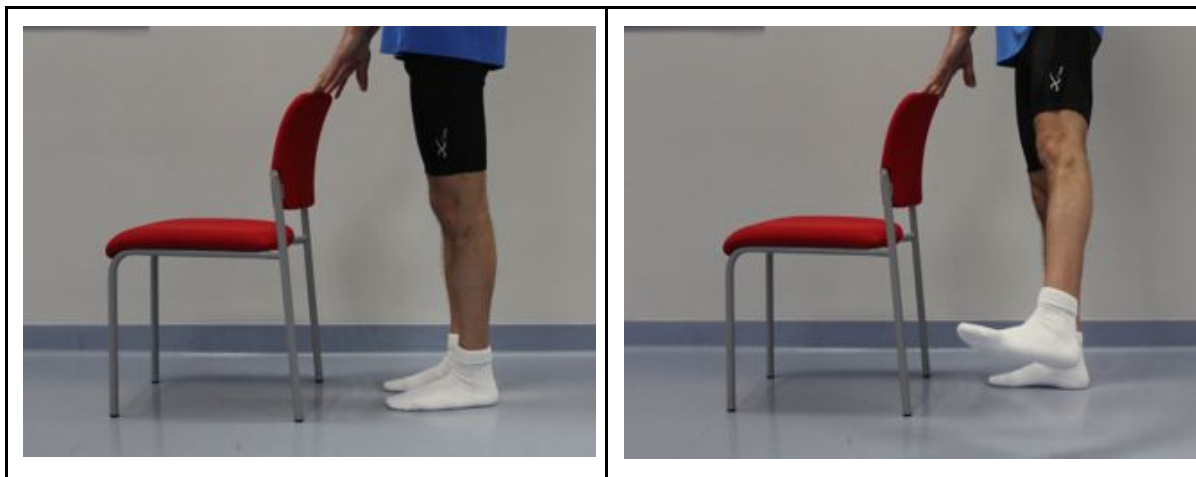


**Pozycja wyjściowa:** siedząc na wysokim krześle lub łóżku

**Ruch:** trzymaj nogi w lekkim rozkroku, włóż poduszkę/piłkę między stopy i prostuj oba kolana

**Liczba powtórek:** 10 razy

### Ćwiczenie 7.

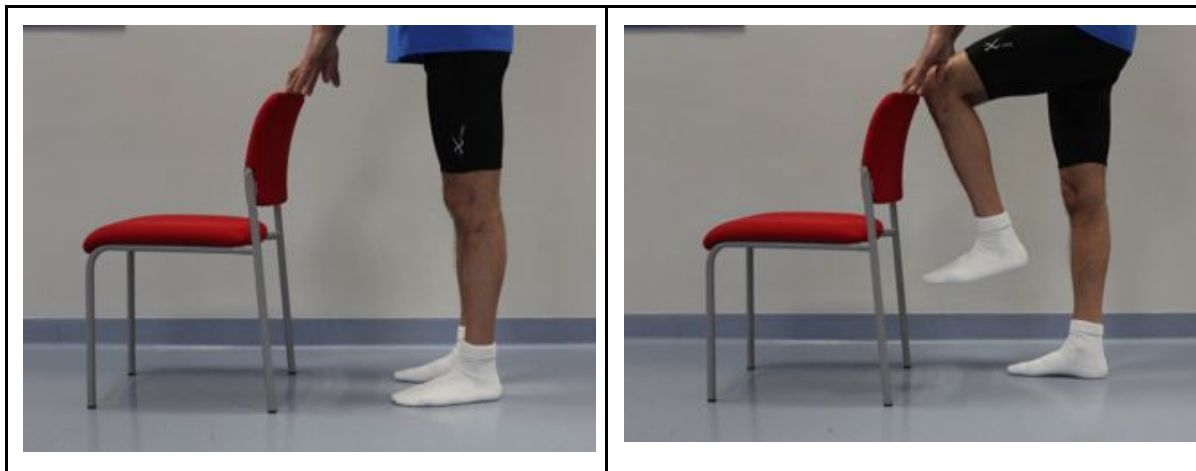


**Pozycja wyjściowa:** stojąc przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu, przytrzymując się rękoma, stań z nogami w lekkim rozkroku

**Ruch:** przenieś operowaną - wyprostowaną nogę do boku, powrót do pozycji wyjściowej

**Liczba powtórzeń:** 10 razy

### Ćwiczenie 8.



**Pozycja wyjściowa:** stojąc przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu, przytrzymując się rękoma, stań z nogami w lekkim rozkroku

**Ruch:** unieś zgiętą w kolanie nogę, maksymalnie do kąta prostego i powrót do pozycji wyjściowej

**Liczba powtórzeń:** 10 razy

### Ćwiczenie 9.



**Pozycja wyjściowa:** stojąc przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu, przytrzymując się rękoma, stań z nogami w lekkim rozkroku

**Ruch:** wykonaj “półprzysiad” do około 45° zgięcia w stawach kolanowych, **wytrzymaj w tej pozycji 3 sekundy**, wyprostuj kolana

**Liczba powtórzeń:** 10 razy