

Protokół rehabilitacyjny po endoprotezoplastyce stawu kolanowego

UWAGI PRAKTYCZNE

1. Obrzęk stawu kolanowego może utrzymywać się do 6. miesiąca po zabiegu.
2. Jako profilaktykę przeciwzakrzepową, do końca szóstego tygodnia można stosować podkolanówki uciskowe (1. stopnia ucisku) - **warto dopytać o to lekarza prowadzącego.**
3. Należy unikać siedzenia i leżenia z nogą w jednej pozycji przez dłużej niż 30-45 minut, ponieważ może wtedy wystąpić uczucie sztywności kolana.
4. **Nie należy** wykonywać ruchów skrętnych na nodze operowanej. Podczas zmiany kierunku należy poruszać się krokiem dostawnym.
5. **Nie należy** podkładać poduszek wałków pod operowane kolano.
6. Wskazane jest trzymanie operowanej kończyny wyżej, z wałkiem lub poduszką umieszczoną pod piętą.
7. Podczas leżenia na boku/ snu, należy umieścić poduszkę między kolanami.
8. Kuli łokciowych należy użyć do poruszania się po poza domem, **tak długo jak zaleci lekarz**, a na pewno zawsze jeśli jest mokro i ślisko.
9. Poruszając się z jedną kulą należy zawsze trzymać ją w przeciwnej ręce do operowanego kolana.
10. Zabronione jest wchodzenie na drabiny, stołki, krzesła.
11. Warto usunąć z pomieszczeń dywaniki, kable, progi, aby zmniejszyć ryzyko potknięcia lub upadku.

CHODZENIE Z KULAMI - PRAWIDŁOWA KOLEJNOŚĆ

a) poruszając się **po płaskim terenie:**

1. kule
2. noga operowana
3. noga nieoperowana

b) chodząc **po schodach:**

● **wchodzenie**

1. noga nieoperowana
2. kule
3. noga operowana

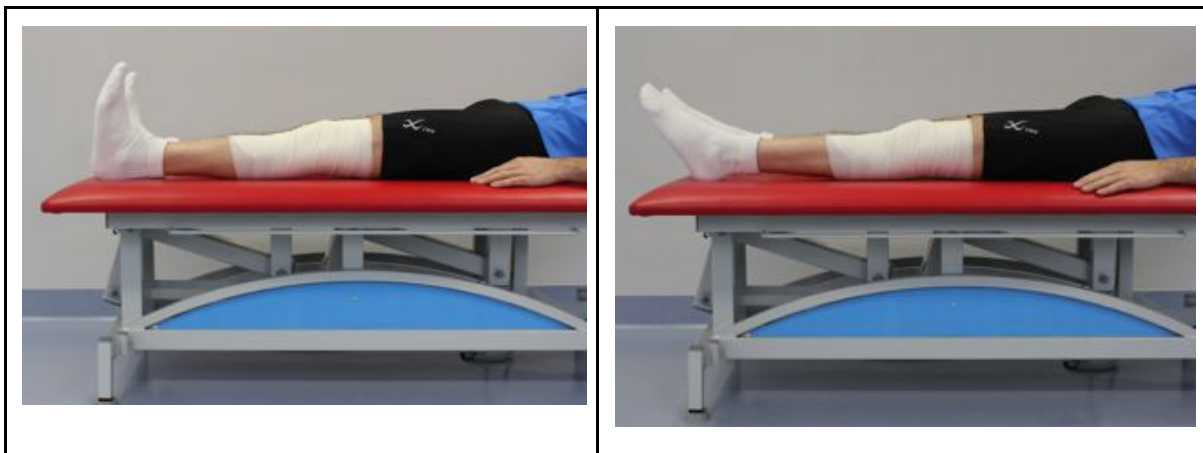
● **schodzenie**

1. kule
2. noga operowana
3. noga nieoperowana

INFORMACJE ODNOŚNIE ĆWICZEŃ

1. Ćwiczenia są bardzo ważnym elementem powrotu do sprawności po operacji stawu kolanowego
2. Przedstawione ćwiczenia powinny być wykonywane co najmniej **2 x dziennie**.
3. Ćwiczenia zajmują około **30 minut** i **należy je wykonywać starannie**, nie przekraczając zalecanej liczby powtórzeń.
4. Podczas wykonywania ćwiczeń i napinania mięśni nie należy wstrzymywać oddechu.
5. Ćwiczenia należy przerwać, jeśli pojawi się duszność lub nasili się ból stawu kolanowego.
6. Po ćwiczeniach może wystąpić uczucie "pełnego kolana", związane z wystąpieniem niewielkiego obrzęku (w przypadku wystąpienia tych dolegliwości zaleca się stosowanie okładów z lodu na 15-20 minut).
7. Korzystanie z **roweru stacjonarnego możliwe jest od pierwszego dnia pobytu w domu**. Początkowo siodełko powinno być na wysokim ustawieniu i wskazany jest ruch bez obciążenia.
 - a. należy ćwiczyć na rowerze co najmniej **4x dziennie**
 - b. od **7 do 10 minut**, a następnie ćwiczenia wydłuża się **do 15 minut**
8. Prowadzenie samochodu możliwe jest zazwyczaj po około **6. tygodniach** od zabiegu, pod warunkiem uzyskania dobrej siły i kontroli mięśniowej.
9. Ćwiczenia w basenie możliwe są po ok. **6. tygodniach** od zabiegu.

Ćwiczenie 1.



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach obie nogi wyprostowane

Ruch: naprzemienne lub obunóż zginanie stopy w kierunku "do góry i na dół"

Liczba powtórek: 20 do 50 razy

*jako element profilaktyki przeciwzakrzepowej należy wykonywać to ćwiczenie co godzinę - do ustąpienia obrzęku

Ćwiczenie 2.



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, z wałkiem, ręcznikiem umieszczonym pod kostką

Ruch: dociśnij kolano do podłoża, przytrzymaj 6 do 8 sekund i rozluźnij na ok 10 sekund

Liczba powtórek: 10 razy

Ćwiczenie 3.



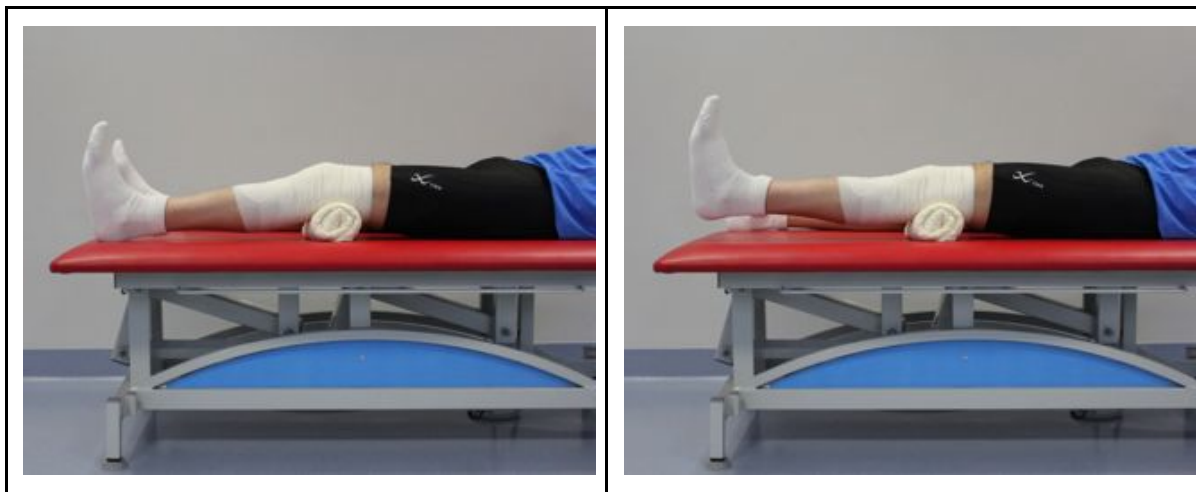
Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach

Ruch: przesuając zgiętą grzbietowo stopę nogi operowanej po podłożu, zginaj kolano przytrzymaj 3 sekundy w maksymalnym zakresie, następnie powoli wyprostuj

Liczba powtórek: 10 razy

*Pamiętaj, by nie odrywać pięty od podłoża podczas wykonywania ruchu!

Ćwiczenie 4.



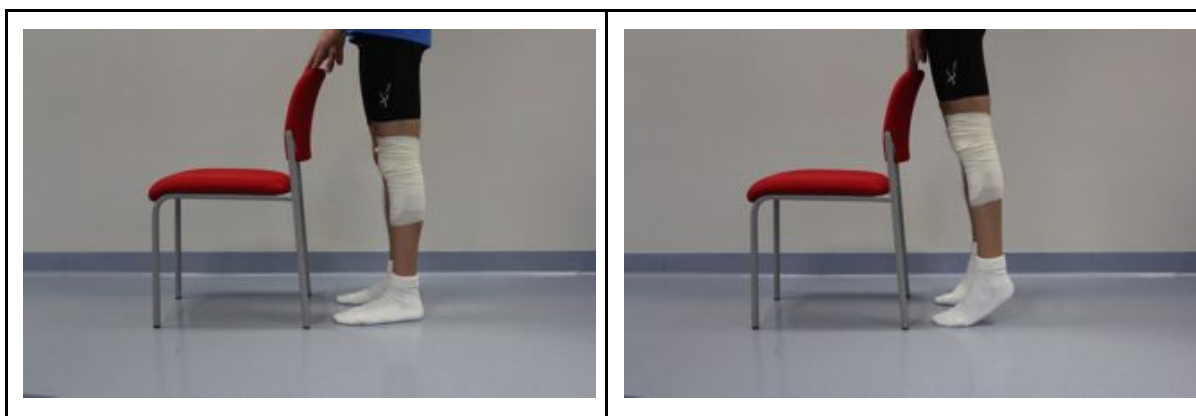
Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, obie nogi wyprostowane, pod kolaniem nogi operowanej umieszczony wałek lub zwinięty ręcznik (średnica ok. 15-20 cm)

Ruch: zegnij stopy palcami w stronę sufitu i unieś pięty nogi operowanej do góry odrywając je od podłoża, aż do pełnego wyprostowania w kolanie; przytrzymaj 5 sekund i powoli opuść stopy

Liczba powtórek: 10 razy

*Pamiętaj, by podczas ćwiczeń nie odrywać kolana od wałka!

Ćwiczenie 5.



Pozycja wyjściowa: ćwiczenie wykonuj stojąc przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu przytrzymując się rękoma

Ruch: stań na palcach unosząc pięty od podłoża i powróć do pozycji wyjściowej

Liczba powtórek: 10 razy

Ćwiczenie 6.

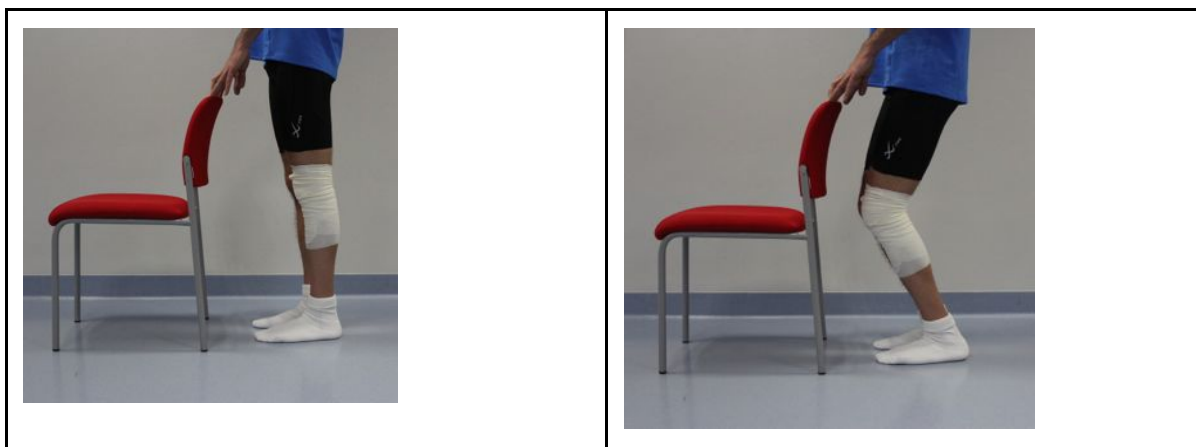


Pozycja wyjściowa: ćwiczenie wykonuj stojąc przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu przytrzymując się rękoma

Ruch: zegnij w stawie biodrowym i kolanowym nogę operowaną przez uniesienie nogi wysoko do góry (do 90 stopni zgięcia w stawie biodrowym)

Liczba powtórek: 10 razy

Ćwiczenie 7.



Pozycja wyjściowa: stojąc w lekkim rozkroku

Ruch: wykonaj półprzysiad, tak by kolana zgięte były do 45 stopni i przytrzymaj 3 sekund, a następnie wyprostuj obie nogi. Staraj się by obie nogi były obciążone równo. Pilnuj by kolana nie przekraczały linii stóp, staraj się “usiąść” na piętach bardziej niż wychylać się do przodu.

Liczba powtórzeń: 10 razy