

## Endoprotezoplastyka

(alloplastyka) jest zabiegiem chirurgicznym polegającym na usunięciu zniszczonego fragmentu lub całego stawu biodrowego oraz zastąpienie go elementem sztucznym, czyli endoprotezą. W zależności od sposobu mocowania protezy z podłożem kostnym, endoprotezy możemy podzielić na cementowe, bezcementowe oraz hybrydowe. W zależności od stopnia uszkodzenia stawu wyróżniamy endoprotezy całkowite i połowiczne. O rodzaju zastosowanej protezy decyduje lekarz podczas kwalifikacji ortopedycznej, która jest indywidualna pod kątem danego pacjenta.



### Przeciwwskazania do 8 tygodnia:

- nie zginaj nogi operowanej bardziej niż 90 stopni
- nie zakładaj operowanej nogi na drugą nogę (nie krzyżuj nóg)
- nie unosz kolana powyżej biodra
- nie pochylaj się gdy siedzisz
- nie przekraczaj operowaną nogą środkowej linii ciała (unikaj przywiedzenia)
- nie podróżuj samolotem (zmiany ciśnienia i unieruchomienie mogą zwiększać obrzęk)
- nie skręcaj stopy do środka ani na zewnątrz - utrzymuj stopę w położeniu „palce równo z piętą” w każdej pozycji.



### Wskazania:

- spanie na plecach lub na boku kończyny operowanej
- spanie na boku kończyny nieoperowanej tylko z klinem między nogami
- pij dużo płynów, ale ogranicz alkohol i kawę
- klękaj na kolanie operowanej nogi (jeśli musisz)
- nie omijaj ćwiczeń przeciwzkrzepowych (mimo przyjmowania leków ćwiczenia są nieodzownym elementem postępowania po zabiegu)
- używaj lodu w celu zmniejszenia obrzęku, jednak nie przykładaj go bezpośrednio do skóry. Użyj np. ręcznika, podczas okładów delikatnie masuj. Nie używaj lodu dłużej niż 15 minut i więcej niż 3 razy dziennie.

# Ćwiczenia

(wszystkie 4 serie po 15 powtórzeń dwa razy dziennie)

- Wciskanie kolan w podłoże za pomocą zrolowanego ręcznika (6 sekund napięcia, 6 sekund odpoczynku).



- Zaciskanie pośladków, najmocniej jak potrafisz! (6 sekund napięcia, 6 sekund odpoczynku).



- Zginanie nogi z mocnym wciśnięciem pięty w podłoże. Do bólu w biodrze.



- Unoszenie miednicy z zgiętymi nogami, stopy zgięte (pozycja na piętach).



- Unoszenie wyprostowanej nogi. Ruch poprzedza napięcie uda.



Ćwiczenia krążeniowe (co godzinę 20 razy)

- rotacje stóp
- mocne zginanie i prostowanie stóp



## Poprawne chodzenie



kule → kończyna operowana → kończyna zdrowa

## Wchodzenie po schodach



kule → kończyna zdrowa → kończyna operowana

## Schodzenie ze schodów



kule → kończyna operowana → kończyna zdrowa

Proces dochodzenia do sprawności po endoprotezoplastyce jest indywidualny dla każdego pacjenta niezależnie od tego jakiego rodzaju proteza została wszczepiona. Ulotka ma charakter informacyjny. Wskazania lekarza, który wykonywał zabieg oraz fizjoterapeuty, który pracował z pacjentem zawsze będą przynosiły lepsze efekty oraz będą bezpieczniejsze dla pacjenta.



X-Rehab

Gliwickie Centrum  
Rehabilitacji

A\_ X-Rehab GCR  
ul. Szparagowa 19  
44-141 Gliwice

T\_ 694 483 101  
32 33 891 09

M\_ rejestracja@x-rehab.pl