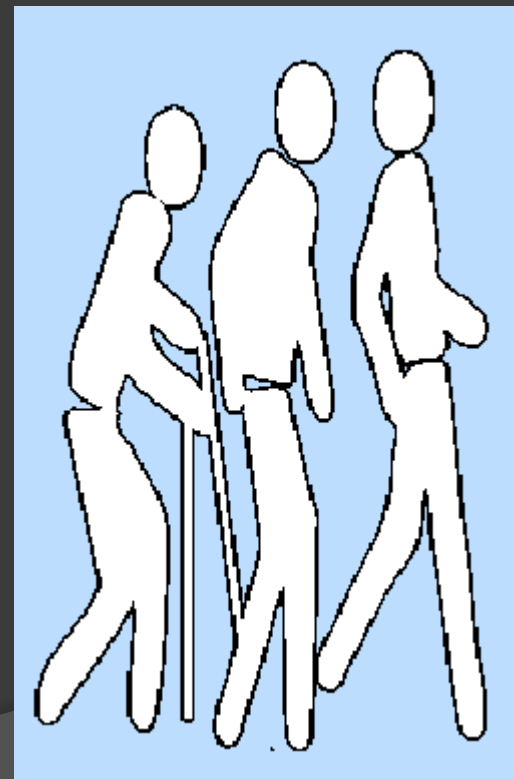


REHABILITACIJA NAKON UGRADNJE ENDOPROTEZE ZGLOBA KUKA

Mirza Panjeta
Fizioterapeutski tehničar

CILJEVI REHABILITACIJE

- povratak svakodnevnim aktivnostima
- povratak na radno mjesto
- edukacija



PERIOD PRIJE OPERACIJE

- upoznati s vježbama jačanja muskulature i provoditi ih
- učiti hod s pomagalima za hodanje, te pribaviti potrebna pomagala
- edukacija o mogućim komplikacijama i kako ih spriječiti

EDUKACIJA PACIJENATA U BOLNICI

50 pacijenta
TEP kuka

kontrolna grupa N=23

ispitivana grupa N=27

bez edukacije
boravak u bolnici: 10 dana
OHS*: 37 – 24 - 22

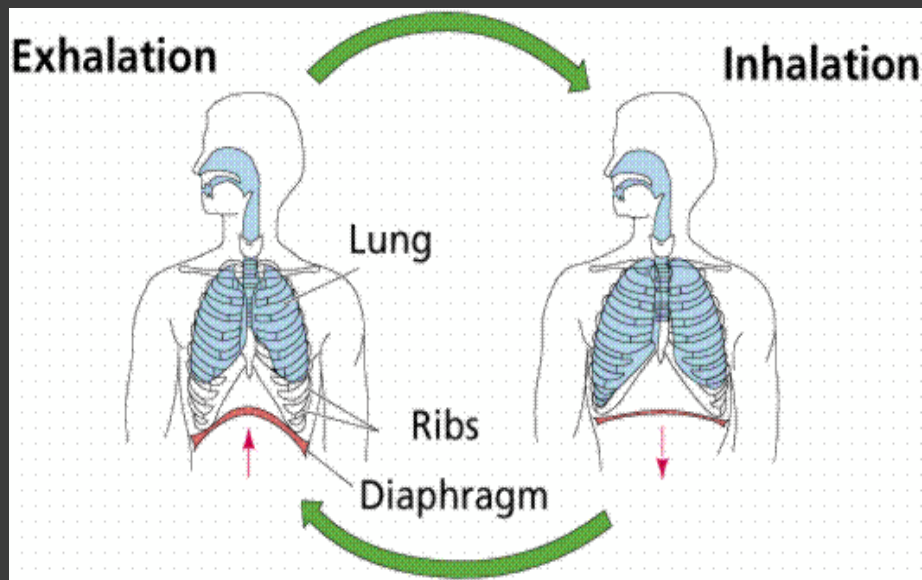
preoperativna edukacija
boravak u bolnici: 6,4 dana
OHS: 33 – 19 – 15

RANA REHABILITACIJA U BOLNICI

- postići samostalnost u kretanju od postelje do toaleta
- upoznati s mjerama opreza pri svim aktivnostima
- naučiti ispravno provoditi vježbe
- naučiti se služiti pomagalima za hod, te savladati hod po ravnom i stepenicama

DAN NAKON OPERACIJE

- vježbe disanja
- statičke vježbe



STATIČKE VJEŽBE



AKTIVNO POTPOMOŽNUTE VJEŽBE



OKRETANJE U POSTELJI

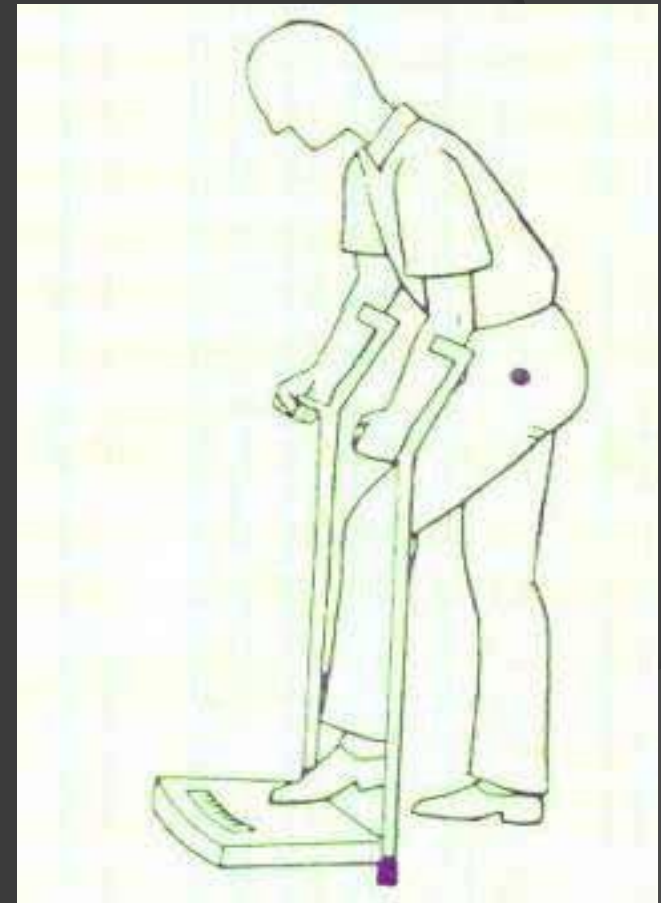


USTAJANJE IZ POSTELJE



RASTEREĆENJE

- cementirana endoproteza: **4-6 tj.** s 2 štike
do **12 tj.** s 1 štakom
- bescementna endoproteza: **4-6 tj.**
s 2 štike
do **12 tj.** s 1 štakom
- hod izvan kuće: koristiti jednu štaku do osjećaja sigurnosti
cementirana : **4 tj. puno opterećenje**
bescementna: **6,3 tj.**



HOD



TROTAKTNI HOD



ČETVEROTAKTNI HOD



HOD UZ STEPENICE

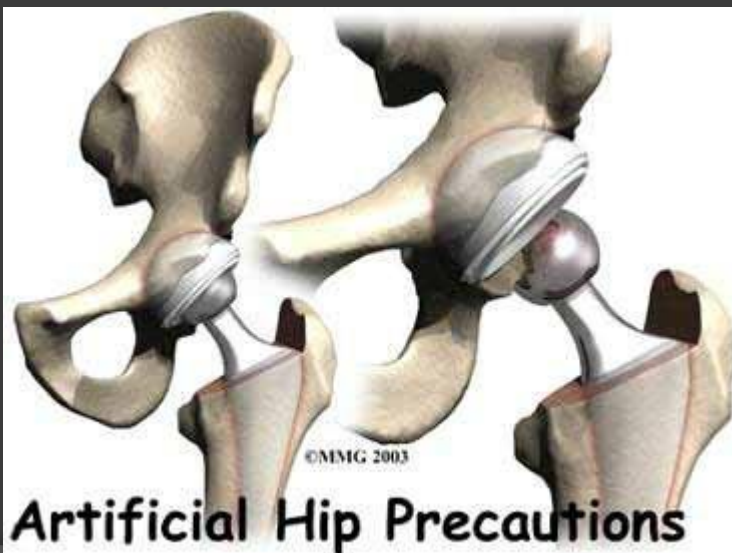


HOD NIZ STEPENICE



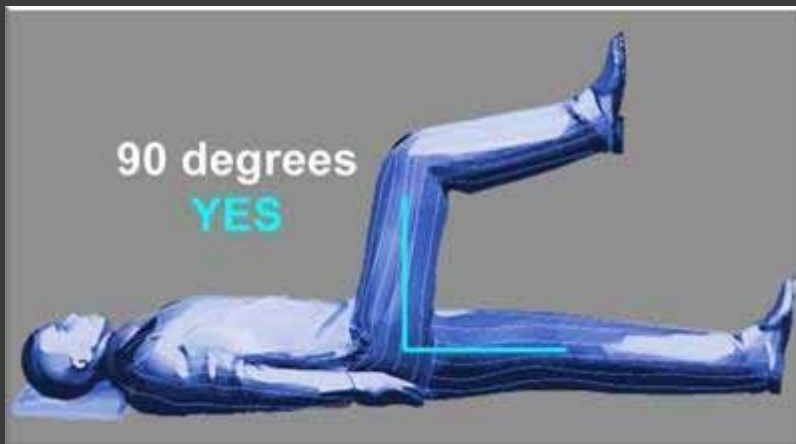
MJERE OPREZA

- IZBJEGAVATI FLEKSIJU VEĆU OD 90°
- IZBJEGAVATI ADDUKCIJU (NE KRIŽATI NOGE)
- IZBJEGAVATI PREKOMJERNE ROTACIJE

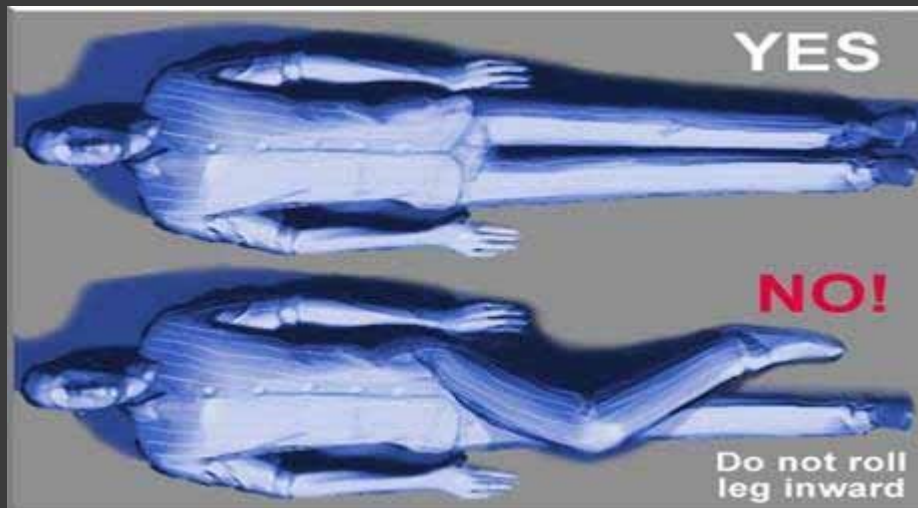
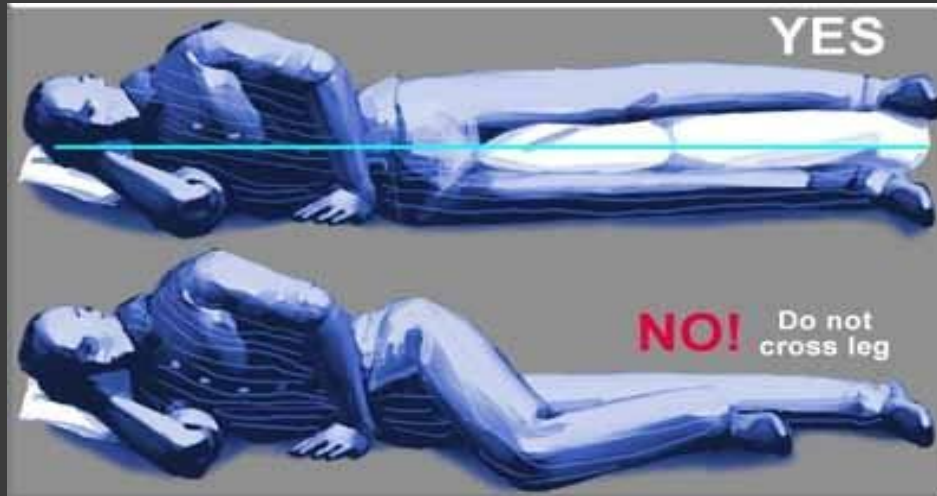


6 mjeseci

PREKOMJERNA FLEKSIJA



PREKOMJERNA ADDUKCIJA



USTAJANJE SA STOLICE



POMAGALA U KUPATILU



“DOKUČIVAČ” ČARAPA



POMAGALA



**dugačka kašika za
cipele**



hvatalica

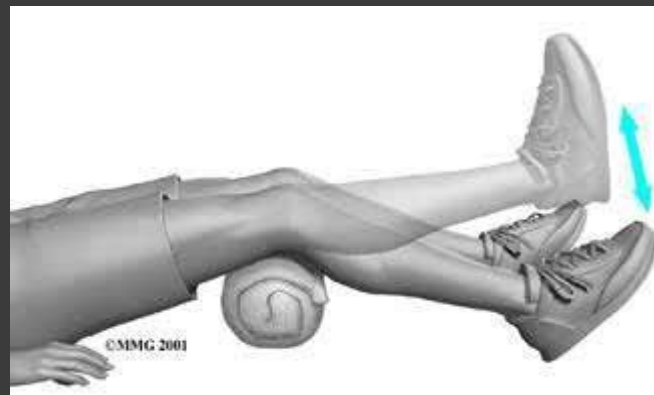
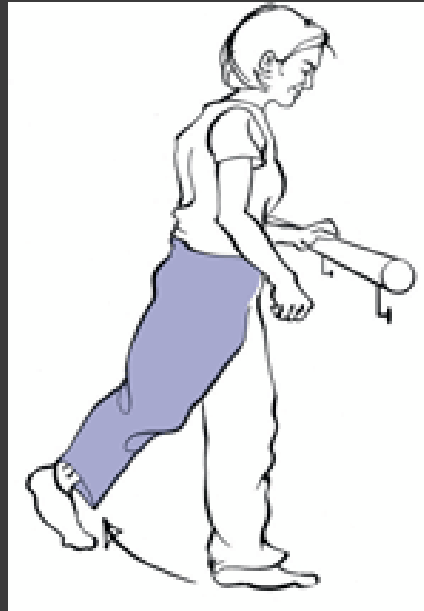
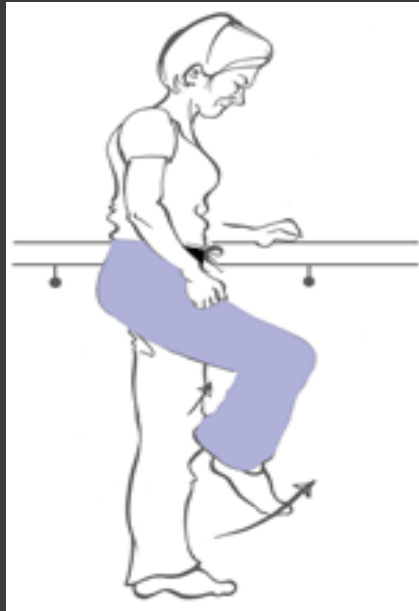


SAVJETI ZA SIGURNO KRETANJE PO KUĆI

- maknuti ili pričvrstiti manje tepihe ili prostirke
- ukloniti telefonske i druge kablove s puta
- male kućne ljubimce držati dalje od operirane osobe
- prilagoditi visinu namještaja (stol i stolice)
- koristiti rukohvate u kupaonici
- osigurati da tuš kabina ne bude skliska
- nositi obuću zatvorenu na peti
- adekvatna rasvjeta
- pri ustajanju iz ležećeg položaja nekoliko sekundi ostati sjediti



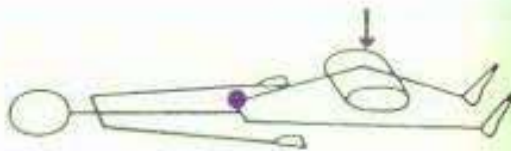
VJEŽBE



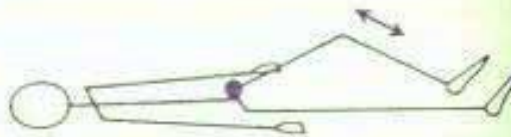
VJEŽBE 2

NA LEĐIMA

Vježba 1
Pritiskanje
jastuka koljenom
i jačanje mišićja.



Vježba 2
Savijanje kuka.
Stopalo klizi
po podlozi.



Vježba 3
Savijanje
kuka i koljena.



Vježba 4
Savijanje kuka s
ispruženim koljenom.

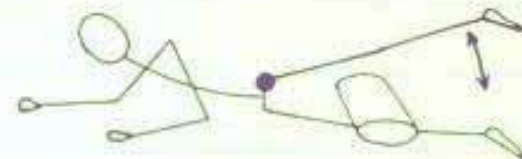


Vježba 5
Odmicanje i primicanje
noge po podlozi.



NA BOKU

Vježba 6
Odmicanje
ispružene noge.

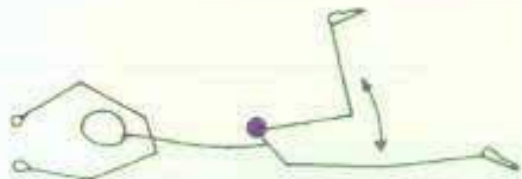


NA TRBUHU

Vježba 7
Odizanje
ispružene noge.

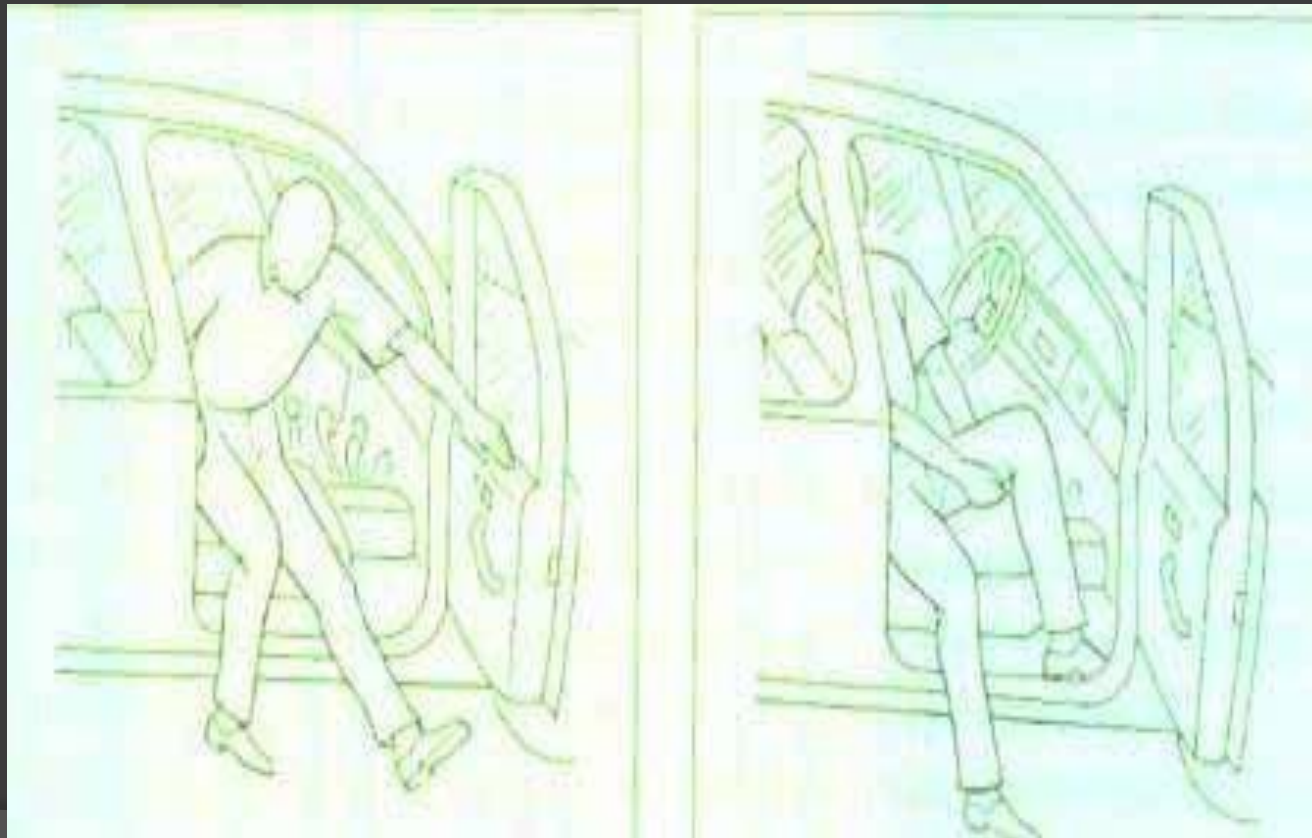


Vježba 8
Odizanje noge
sa savijenom
potkoljenicom.



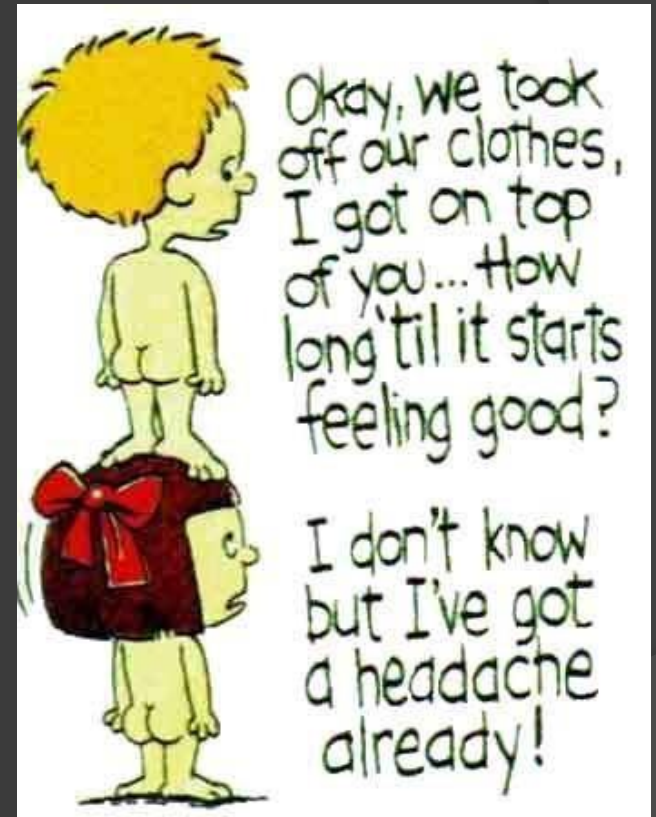
VOŽNJA AUTOMOBILOM

- nakon 3 mj. uz snažne mišice
- ne upravljati automobilom duže od 1h



SPOLNI ŽIVOT

- nakon **6-8 tj.** započeti sa seksualnim aktivnostima
- bočni položaj siguran za žene i muškarce, dok muškarci mogu koristiti položaj na leđima



~~SPORT~~ I REKREACIJA

plivanje (slobodno i
leđno)

vožnja biciklom

kuglanje

rekreativni tenis

skijanje po ravnoj podlozi

uz manje brzine

golf

~~rukomet~~

~~natjecateljski tenis~~

~~jahanje~~

~~teški fizički rad~~



HVALA NA PAŽNJI

