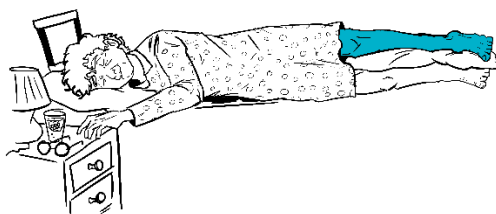


SVAKODNEVNE ŽIVOTNE AKTIVNOSTI ZA PACIJENTE SA VJEŠTAČKIM ZGLOBOM KUKA

Dragi pacijenti, hvala na aktivnom učešću u obuci za pravilno izvođenje svakodnevnih životnih aktivnosti koja je provedena nakon ugradnje vještačkog zgloba kuka. Ovu brošuru poklanjamo kao podsjetnik uz želju za kvalitetan i aktivan život.

SPAVANJE

Nakon operacije možete da spavate na leđima i na boku neoperisane strane sa jastukom između nogu, dok su obe noge blago savijete u koljenima. Jastuk bi trebalo da stoji od koljena do stopala. Spavanje na boku operisane strane dozvoljeno je nakon tri mjeseca. Radi lakšeg ustajanja i lijeganja visina kreveta treba da bude najmanje 5 cm iznad koljena. (slika 1)



Slika 1

USTAJANJE

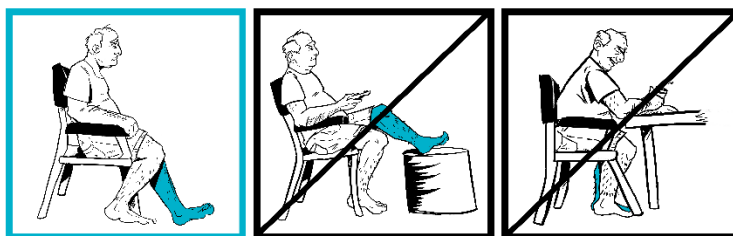
Povoljnije je ustajati na operisanu stranu ali nije obavezno. Pri ustajanju saviti obe noge u koljenu, ako je pacijent u mogućnosti i lagano kliziti prema rubu kreveta. Pri ustajanju opteretiti oba donja ekstremiteta (i zdravu i operisanu nogu) i koristiti se sa obe ruke. U slučaju poštede oslonca na operisanoj nozi, operisana noga ostaje opružena, a pacijent se koristi zdravom nogom klizi ka rubu kreveta. Kada liježete, pokušajte napeti mišiće stopala i obe noge podići zajedno na krevet sa blagom savijenim koljenima, Kako biste lakše ustali oslanjajte se na neoperisani ekstremitet i ruke. (Slika 2)



Slika 2

SJEDENJE

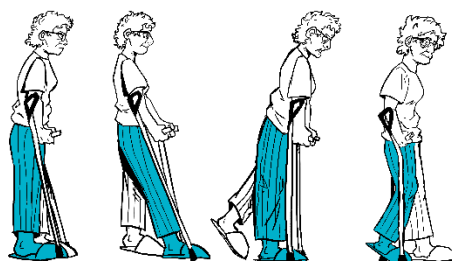
Za sjedenje se preporučuje viša stolica sa naslonom i rukohvatima. Ako nemate višu stolicu možete staviti tvrdi jastuk. Pri sjedenju razmaknuti koljena i stopala. Kada želite sjesti na stolicu ili ustati iz nje, operisanu nogu opružiti naprijed, polako savijati zdravu nogu u koljenu i pomažući se rukama spustiti na stolicu. (slika 3)



slika 3

KRETANJE

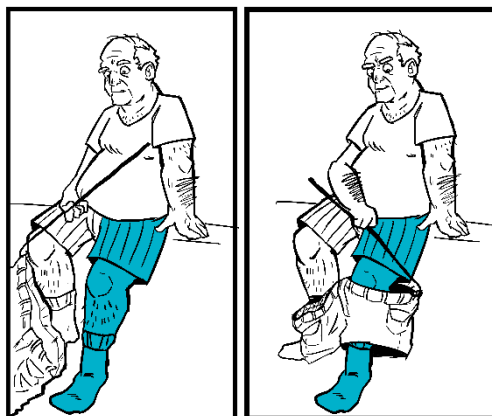
Sa kretanjem ćete započeti već isti dan koristeći hodaljku a kasnije štake. Kretanje započinjete pomjeranjem pomagala, operisane pa neoperisane noge. Radni terapeut će vam objasniti koliko se smijete osloniti na operisanu nogu na osnovu preporuke koju je dao ortopedski hirurg. Vodite računa da je dužina koraka podjednaka. Okrećite se polako, malim kratkim koracima kako biste izbjegli uvrtnje operisane noge. (slika 4)



Slika 4

OBLAČENJE

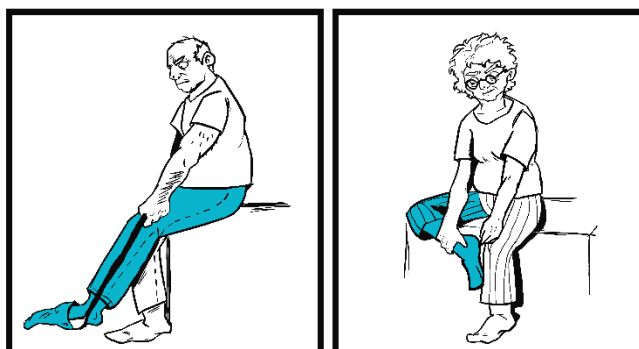
Oblačenje donjih dijelova odjeće izvodimo u sjedećem položaju. Odjeću navlačimo prvo na operisanu nogu a prilikom skidanja skdamo prvo sa zdrave noge. Za oblačenje možemo koristiti pomagalo – hvataljku. Nosite udobnu i komotnu odjeću. (slika 5)



Slika 5

OBUVANJE

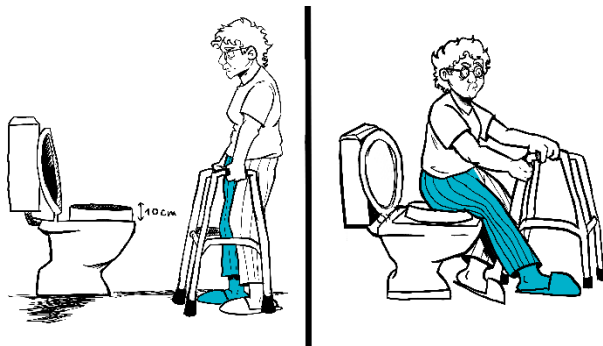
Obuvanje čarapa se može u početku izvoditi uz pomoć pomagala za obuvanje čarapa a kasnije privlačenjem operisane noge u pravcu koljena zdrave noge. Za obuvanje obuće koristimo kašiku sa dugom drškom. Nositi udobnu obuću sa stabilnom petom. (slika 6)



Slika 6

ODLAZAK U TOALET

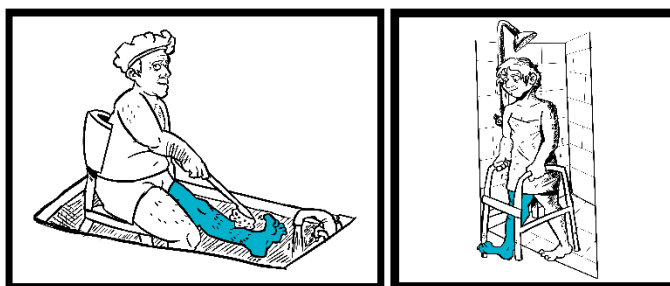
Tri mjeseca nakon operacije preporučuje se korištenje toaleta na kojem je postavljen nastavak za wc školjku. Najpoželjnija visina wc školjke bi trebalo da iznosi 5cm iznad nivoa koljena. U standardno uređenim toaletima, za osobe do 175cm visine nastavak za wc školjku treba da bude minimalno 10cm visine. Za osobe preko 180cm visine nastavak za wc školjku treba biti minimalno 15cm visine. (slika 7)



Slika 7

KUPANJE

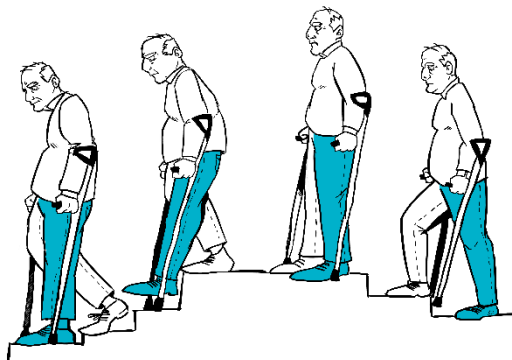
Kupanje je dozvoljeno nakon odstranjivanja šavova. Savjetuje se kupanje u stojećem položaju – tuširanje ili sjedenje na sjedalici koja se postavi na kadu. Antiklizna prostirka sprečava neželjeni pad. Ukoliko se kupate u tuš kabini, u tuš kabinu ulazite neoperisanom nogom a iz nje izlazite operisanom. (slika 8)



Slika 8

HOD UZ I NIZ STEPENICE

Uz stepenice se ide neoperisanom nogom, zatim operisanom i na kraju podižemo štake. Niz stepenice spuštamo prvo štake, operisanu nogu a zatim neoperisanu nogu. (slika 9)



Slika 9

TROMBOEMBOLIJSKA PROFILAKSA ELASTIČNIM ZAVOJEM

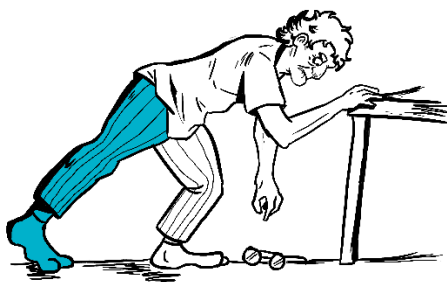
Pacijent odlazi kući sa zavijene obe noge, sa elastičnim zavojima (mogu se koristiti elastične čarape). Noge se zavijaju od stopala pa do iznad koljena. Na zdravoj nozi zavoj se nosi 15 dana, računajući od dana operacije, a na operisanoj nozi zavoj se nosi mjesec dana, računajući od dana operacije (dok se piju tablete protiv tromboze).

AKTIVNOSTI U KUĆI

Prvih sedmica nakon operacije možete da obavljate lakše kućne aktivnosti (pripremanje jednostavnijih jela, pranje suđa, ...) koji ne uključuju prečesto savijanje i podizanje tereta. Nekoliko sedmica nakon operacije biće vam potrebna pomoć kada su u pitanju teži kućanski poslovi (usisavanje, pranje veša, nošenje tereta,...).

PODIZANJE PREDMETA SA PODLOGE

Jednom rukom se pridržite za čvrstu površinu, operisanu nogu opruženu pomjerite unazad i sagnite se preko zdrave noge. (slika 10)



Slika 10

VOŽNJA AUTOMOBILOM

Prilikom ulaska u automobil neophodno je prvo pomjeriti sjedište maksimalno unatrag i oboriti naslon unatrag. Na sjedište postaviti jastuk. Okrenuti se leđima ka sjedištu. Jednom rukom se osloniti na vrata automobila ili komandnu tablu a drugu ruku postaviti na sjedalo. Operisanu nogu opružiti i polako se spustiti u sjedeći položaj. Lagano unositi jednu pa drugu nogu u auto, istovremeno naginjući trup ka naslonu. Procedura prilikom izlaska iz auta je obrnuta. Upravljanje automobilom je dozvoljeno nakon prve kontrole ili kada je pacijent za to spreman. (slika 11)



Slika 11

VOŽNJA BICIKLA

Sobni bicikl se može voziti 6 nedjelja nakon operacije.

POVRATAK NA POSAO

Povratak na posao zavisice od toga kojim se poslom bavite i koliko ste motivisani za povratak na posao.

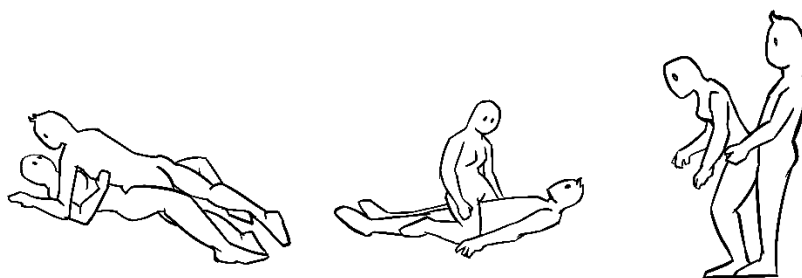
FIZIČKA AKTIVNOST

Najbolji oblik rekreacije je plivanje. Preporučuje se tri mjeseca nakon operacije.

SEKSUALNE AKTIVNOSTI

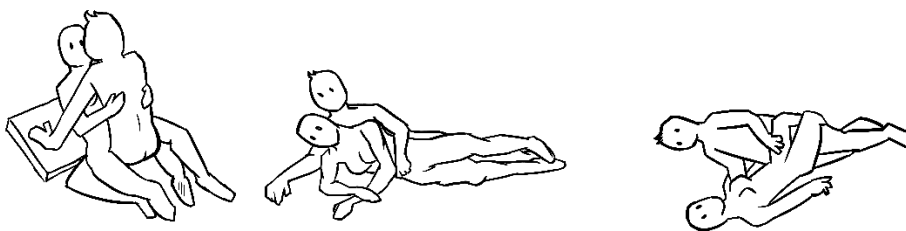
Seksualne aktivnosti su dozvoljene kada se pacijent osjeća spremnim.

Ovi položaji odgovaraju i muškarcu i ženi sa vještačkim kukom. (slika 12)



Slika 12

Ovi položaji odgovaraju ženi sa vještačkim kukom. (slika 13)



Slika 13

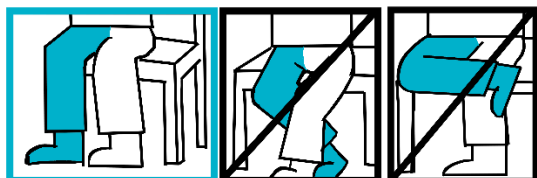
ZABRANJENO:

savijati nogu preko 90 stepeni u odnosu na trup (slika 14)



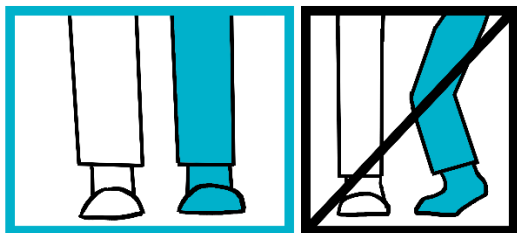
Slika 14

prekrštanje noge dok sjedite, ležite ili stojite (slika 15)



Slika 15

uvrtanje trupa dok je operisana noga fiksirana na podlozi (slika 16)



Slika 16

Pomagala koja vam mogu koristiti u obavljanju aktivnosti svakodnevnog života.

