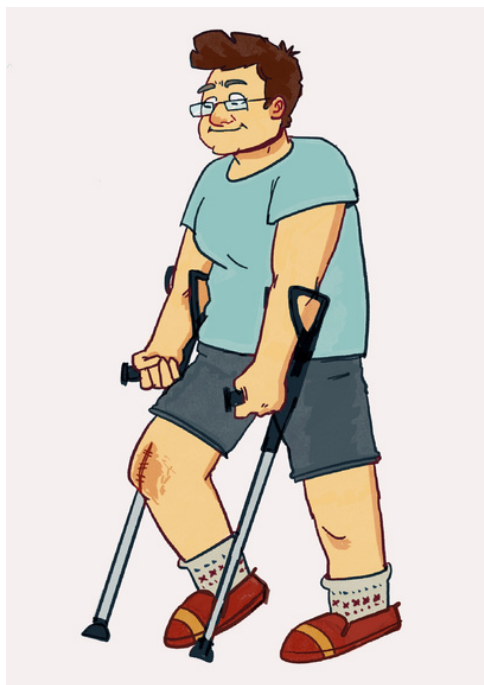


Pridržavajte se sljedećih savjeta:

- koristite pomagalo za kretanje
- radite naučene vježbe
- ne postavljajte jastuk ispod koljena dok spavate
- nosite udobnu obuću
- držite nogu na povišenju
- pripazite na tjelesnu težinu – prekomjerni kilogrami su dodatno opterećenje na zglobove i kičme i donjih ekstremiteta

**Većinu aktivnosti dnevnog života
moći ćete da obavljate 3 do 6 sedmica
nakon operacije.**



**ZAVOD ZA FIZIKALNU
MEDICINU I REHABILITACIJU**

"DR MIROSLAV ZOTOVIĆ"

Slatinska 11

78000 Banja Luka

RS/BiH

051 348 444, lokal 1627

051 348 443

www.zotovicbl.com

ortopedija@zotovicbl.com

Uputstvo izradio

STRUČNI TIM

ZAVODA "DR MIROSLAV ZOTOVIĆ"

Uputstvo ilustrovala

MATEA STEVIĆ

JULI 2025.



Institut za fizikalnu medicinu,
rehabilitaciju i ortopedsku hirurgiju
Dr Miroslav Zotović



Institut za fizikalnu medicinu,
rehabilitaciju i ortopedsku hirurgiju
Dr Miroslav Zotović

ODJELJENJE ZA ORTOPEDSKU HIRURGIJU



UPUTSTVO ZAPACIJENTE

**NAKON UGRADNJE
VJEŠTAČKOG
KOLJENA**

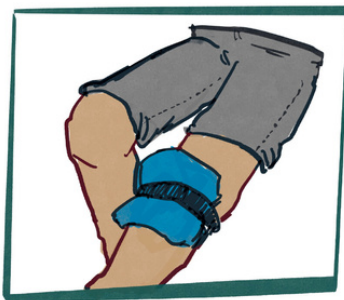
(ENDOPROTEZA KOLJENA)

Oporavak nakon operacije i ugradnje vještačkog koljena zavisi i od toga koliko ćete se pridržavati uputstava dobijenih na Odjeljenju i prilikom otpusta iz bolnice.



Bol može biti prisutan prilikom aktivnosti i tokom noći **nekoliko sedmica nakon operacije**. Koljeno može biti nešto **toplije** i do **6 mjeseci** nakon operacije. **Nakon operacije:**

- stavljajte hladna pakovanja umotana u ručnik svaka 3 do 4 sata po 20 minuta kako bi se smanjio otok



- postepeno povećavajte distance hoda u cilju povećanja mobilnosti, prvo unutar kuće ili stana, kasnije i vani
- vježbe koje ste naučili u bolnici nastavite raditi i u kućnim uslovima, više puta u toku dana kako biste vratili pokret i jačali mišiće
- prvih 6 sedmica izbjegavajte duže stajanje
- čuvajte se padova dok ne povratite snagu i koristite propisano pomagalo za hod (štake, dubak, hodaljka).



Osobama sa ugrađenom endoprotezom koljena **nije dozvoljeno**:

- skakanje - čak i s niskih površina,
- klečanje na operisanom koljenu.

Trebalo bi **izbjegavati**:

- nošenje teškog tereta,
- hodanje po neravnom, klizavom tlu, te uzbrdo.

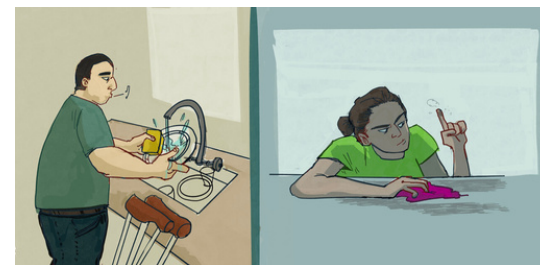
KADA MOGU DA SE VRATIM NA POSAO?

Zavisno od posla kojim se bavite, obično **6 do 12 sedmica** nakon operacije.

KADA MOGU DA OBAVLJAM KUĆNE POSLOVE?

Prva tri mjeseca možete da obavljate **laganije kućne poslove**, brisanje prašine i pranje suđa.

Izbjegavajte teže aktivnosti kao što su usisavanje i mijenjanje posteljine.



KADA MOGU DA VOZIM AUTOMOBIL?

Automobil možete voziti **kada za to budete spremni** - kada bez problema budete mogli ući u auto i sjediti i kada pokretljivost u koljenu i snaga mišića budu dovoljni da možete bez problema da koristite papučice za gas, kočnicu ili kvačilo.

Većina ljudi

počne da vozi **od 4 do 6 sedmica** nakon operacije.

