



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – załącznik nr 33

Zalecenia dla pacjenta po alloplastyce stawu kolanowego

Należy ! :

- unikać bardzo niskich siedzeń
- wstając podierać się mocno na rękach
- zwracać uwagę na prawidłowe ustawienie stopy i odpowiednie obuwie
- wiązać buty ustawiając nogi w pozycji pośredniej
- schylając się zginać tylko kolano po stronie zdrowej
- śpiąc na boku zdrowym podkładać pod operowane kolano koc lub gąbkę zapewniając równe ułożenie nogi

Zalecenia ! :

- kul używać przez okres 3-4 miesięcy
- zachować pozycję pełnego wyprostowania w czasie snu i odpoczynku przez 1 miesiąc
- nie podejmować zajęć związanych z ryzykiem uszkodzenia kolana
- unikać bezruchu

Korzystać z ! :

- łyżek do butów z długą rączką
- szufelek i chwytaków z długim trzonkiem
- dodatkowych uchwytów i poręczy w łazience

Nie Wolno ! :

- maksymalnie zginać lub rotować operowanej nogi
- klękać
- krzyżować nóg lub zakładać nogi na nogę
- wykonywać głębokich przysiadów
- siadać na meblach zbyt niskich i zapadających się
- przyjmować pozycji powodujących nieprawidłowe ustawienie stawu kolanowego
- wykonywać gwałtownych skrętów w staniu i chodzeniu
- wykonywać ciężkiej pracy fizycznej

Nauka chodzenia po schodach ! :

W górę: noga zdrowa

2 kule w przód (na ten sam stopień)

noga operowana

W dół: 2 kule w przód (na ten sam stopień)

noga operowana

noga zdrowa

Bibliografia : www.klinicaruchu.pl

www.rehasport.pl



Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego w Sandomierzu