



Bács-Kiskun Megyei Kórház
Ortopéd Osztály

Csípőprotézis- beültetést követő rehabilitáció

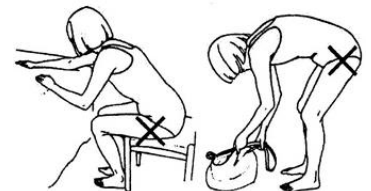
Tiltott mozdulatok (melyek a protézis ficamához vezethetnek)

90 fokos szabály: !!!TILOS a csípőt derékszögnél jobban hajlítani!!!

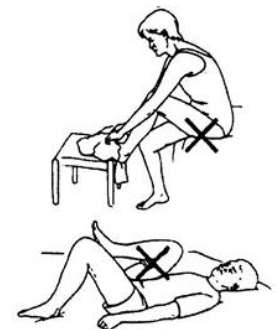
Ne üljön alacsony székre, mivel ez csípőjét túlhajlításra kényszeríti és térdét befelé fordítja.



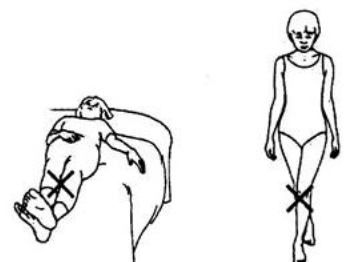
Ne hajoljon mélyre amikor felkel, leül, vagy földön lévő tárgyakért nyúl.



Ne emelje túl magasra térdét. Ne emelje meg a végtagot nyújtott térdel a műtétet követő hónapban.



Ne tegye keresztbe lábait amikor áll, ül vagy fekszik. Az ágyban mindig legyen párna a lábai között, a műtési oldalra ne forduljon.





Bács-Kiskun Megyei Kórház
Ortopéd Osztály

Csípőprotézis- beültetést követő rehabilitáció

Ajánlott gyakorlatok

1. Háton fekvés:
 - a. Lábaikat tartsa kis terpeszben.
 - b. Kemény párnát helyezzen a két térde közé (Térdek, lábujjak felfelé nézzenek!).
 - c. A láb talpra húzásakor a térdek felfelé nézzenek.
2. Oldalt fekvés
 - a. A nem műtött oldalra illetve hasra forduláskor a térdek közé mindig párnát kell helyezni.
 - b. Az ágyról való felkelés mindig a műtött oldal felé történjen.
3. Járás
 - a. Járás közben a lábfejeket tartsa párhuzamosan.
 - b. Járókeretet illetve mankókat akkor cserélje botra, ha a járást így is biztonságosnak érzi (!A botot vagy mankót ilyenkor mindig az EGÉSZSÉGES oldalon használja!).
 - c. Járáskor külön figyelmet fordítson a szőnyegekre, küszöbökre, csúszós felületekre, mivel az elesés súlyos következményekkel járhat (ficam, törés, stb.).
4. Lépcsőzés
 - a. A műtött lábat úgy kímélheti, ha felfelé mindig az egészséges, lefelé mindig a műtött lábbal lép először.
5. Öltözködés
 - a. Belelépős, rugalmas szájadékkal rendelkező cipők használata lehetővé teszi, hogy cipőit a csípő túlhajlítása nélkül vegye fel. Használjon hosszú cipőkanalat, harisnyahúzó eszközt az öltözködés során.
 - b. Mindig gondoljon a 90 fokos szabályra az öltözködés, tisztálkodás és mindennapos tevékenységei során. Kérjen segítséget hozzátartozóitól, amennyiben ezt szükségesnek ítéli.



A műtét utáni időszak:

- 6 hétig viseljen rugalmas pólyát
- 3 hónapig használja térde között a párnát, mikor ágyban fekszik
- 3 hónap elteltével kerékpározhat, úszhat
- **!!!6 hónapig tartsa be a 90-fokos szabályt!!!**

Rehabilitációval kapcsolatos kérdéseivel bátran keresse kezelőorvosát, gyógytornászát.