

Ime I prezime

**POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON
UGRADNJE TOTALNE ENDOPROTEZE KUKA**

1-4. TJEDAN	4. TJEDNA +
<ul style="list-style-type: none"> ➤ respiracijski trening ➤ vježbe stopala i cirkulacije ➤ kondicione vježbe tijela ➤ individualne asistirane i aktivne vježbe fleksije kuka i koljena , fleksije kuka s ekstenziranom koljenom , abdukcije ➤ svakodnevno raditi na povećanju opsega pokreta po toleranciji(FX do 90°, ABD) ➤ izometričke vježbe mišića natkoljenice, gluteusa, abduktora i adduktora ➤ vježbe snaženja muskulature kuka i koljena u svim položajima ovisno o procijeni mobilnosti ➤ hod s dvije podlakatne štike i opterećenjem po toleranciji (< 20 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ prva kontrola s navršena 4 tjedna , sljedeća sa 6 mjeseci uz RTG ➤ spavanje na operiranom kuku nakon 2-3 mjeseca ➤ upravljanje vozilom 2-3 mjeseca nakon operativnog zahvata ➤ javni prijevoz u početku izbjegavati ➤ plivanje leđno, izbjegavati prsno plivanje ➤ vožnja sobnog bicikla oko 2 mj.nakon operativnog zahvata ➤ izbjegavati stresne aktivnosti

OPTEREĆENJE OPERIRANE NOGE	VAŽNO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ hod s dvije štake 6 tjedana s postupnim opterećenjem do 50% težine prema navršenom 4.-tom tjednu ➤ s navršenih 4. tjedna hod po kući s jednom štakom, vani s dvije ➤ s navršenih 6. tjedana hod po kući bez pomagala, po vani s jednom štakom ➤ kod pune sigurnosti ukloniti štaku ➤ kontrola tjelesne težine <p data-bbox="191 1129 665 1157">REHABILITACIJA SE U DOGOVORU S</p> <p data-bbox="191 1230 722 1257">OPERATEROM UBRZAVA ILI USPORAVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ u krevetu odklon operirane noge 15° od tijela ➤ povišen položaj noge BEZ ROTACIJA ➤ jastuk između nogu kod okretanja na bok (visoko između natkoljenica) ➤ AKTIVNO KONTRAHIRATI mišiće operirane noge kod promjene položaja ➤ izbjegavati niska sjedala ➤ sjediti na povišenim sjedalu (toaletu) ➤ hod po stepenicama dolje (štaka, bolesna, zdrava) gore (zdrava, štaka, bolesna) <p data-bbox="751 1289 1040 1316">NIJE DOZVOLJENO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ rotacija noge ➤ prijelaz operirane noge preko zdrave ➤ savijanje veće od 90° ➤ kombinacija navedenih pokreta