

dla PACJENTA

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ DOMOWYCH

po zabiegu wszczepienia
endoprotezy stawu biodrowego



ĆWICZENIA

Celem ćwiczeń fizycznych po zabiegu chirurgicznym **endoprotezoplastyki stawu biodrowego** jest wzmocnienie mięśni wpływających na staw.

Istnieje prawdopodobieństwo, że proponowane ćwiczenia mogą być niekomfortowe do wykonania. Są jednak niezbędne do przyspieszenia powrotu do zdrowia.

Jeśli uważasz, że odczuwany podczas ćwiczeń ból jest większy niż zazwyczaj przerwij je oraz zgłoś to lekarzowi prowadzącemu lub fizjoterapeucie. Zaproponuje Ci inne ćwiczenia.

W danym momencie procesu usprawniania wykonuj około 5 ćwiczeń. Pamiętaj, że to nie liczba ćwiczeń, ale liczba serii i powtórzeń, a także prawidłowa technika ich wykonywania są kluczowe dla odbudowy prawidłowej funkcji.

Proponowana liczba serii dla ćwiczenia (jeśli nie jest podane w danym tekście) to: 5, a w każdej serii 12-15 powtórzeń.

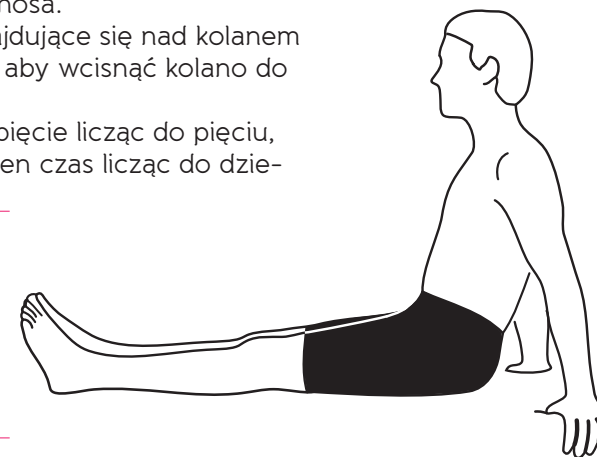
Pamiętaj, że Twój lekarz prowadzący lub fizjoterapeuta jest w stanie najlepiej określić, które z poniższych ćwiczeń jest dla Ciebie optymalne. Podobnie jeśli chodzi o liczbę powtórzeń i czas sesji terapeutycznej: powinieneś być w stałym kontakcie ze swoim opiekunem tj. lekarzem lub fizjoterapeutą.

WAŻNA INFORMACJA:

Wykonuj ćwiczenia w sposób bezpieczny. W przypadku istniejących wątpliwości co do poszczególnych ćwiczeń bądź w kontakcie z lekarzem prowadzącym i fizjoterapeutą.

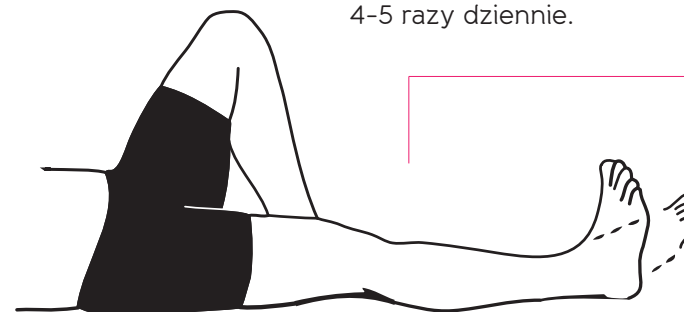
Napinanie mięśni uda **QUAD SETS**

1. Przyjmij pozycję: połóż się na plecach, ewentualnie usiądź z wyprostowanymi kolanami.
2. Upewnij się, że palce nogi operowanej są skierowane w stronę sufitu. Następnie pociągnij je w kierunku nosa.
3. Napnij mięśnie znajdujące się nad kolanem nogi operowanej, tak aby wcisnąć kolano do podłoża.
4. Przytrzymaj to napięcie licząc do pięciu, stopniowo wydłużaj ten czas licząc do dziesięciu.



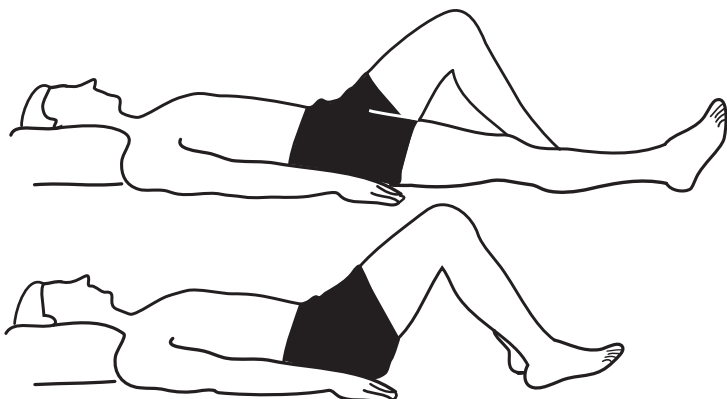
Pompowanie stopy **ANKLE PUMPS**

1. Leżąc na plecach wykonuj płynne ruchy stopą nogi operowanej.
2. Wykonuj 5 serii po 50 powtórzeń, 4-5 razy dziennie.



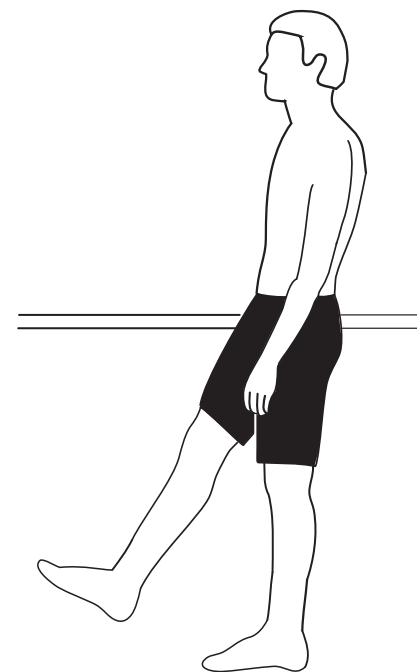
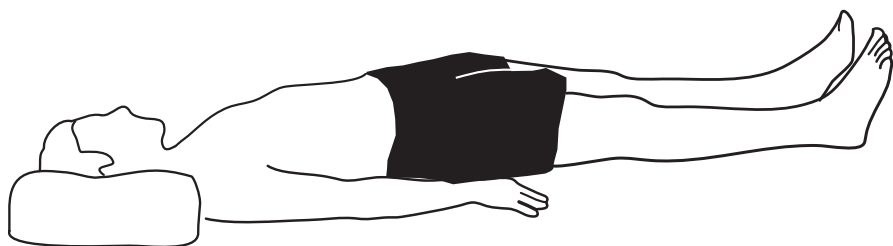
Przesuwanie stopy HEEL SLIDES

1. Połóż się na plecach z ugiętą nogą nieoperowaną kładąc stopę na podłożu.
2. Nogę operowaną utrzymaj wyprostowaną.
3. Upewnij się, że palce nogi operowanej są skierowane w stronę sufitu.
4. Powoli przesuвай piętę nogi operowanej po podłożu w kierunku pośladków, następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej prostując nogę operowaną.



Napinanie pośladków GLUTEAL SQUEEZES

1. Połóż się na plecach z obydwoiema nogami wyprostowanymi w biodrach i kolanach.
2. Napnij mięśnie pośladkowe jak najmocniej licząc na głos do 10.

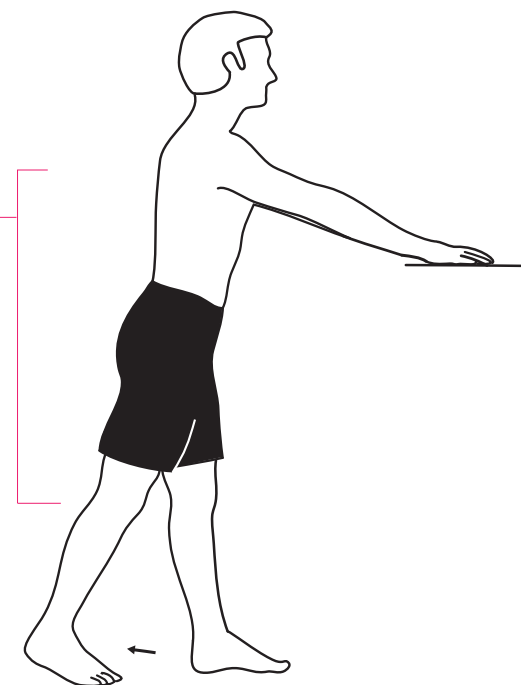


Zginanie biodra stojąc HIP FLX - STANDING

1. Stojąc w wyprostowanej pozycji stojącej trzymaj się blatu stołu lub oparcia krzesła.
2. Ugnij operowaną nogę w biodrze utrzymując wyprostowane kolano.
3. Przytrzymaj końcową pozycję licząc do trzech. Stopniowo wydłużaj czas trwania w końcowej pozycji licząc do 10.

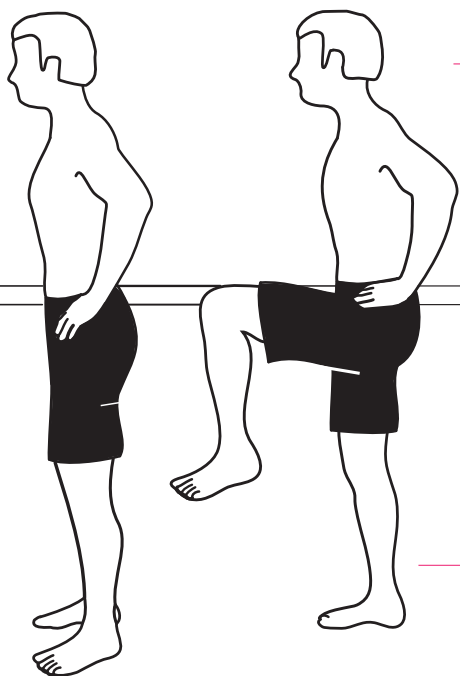
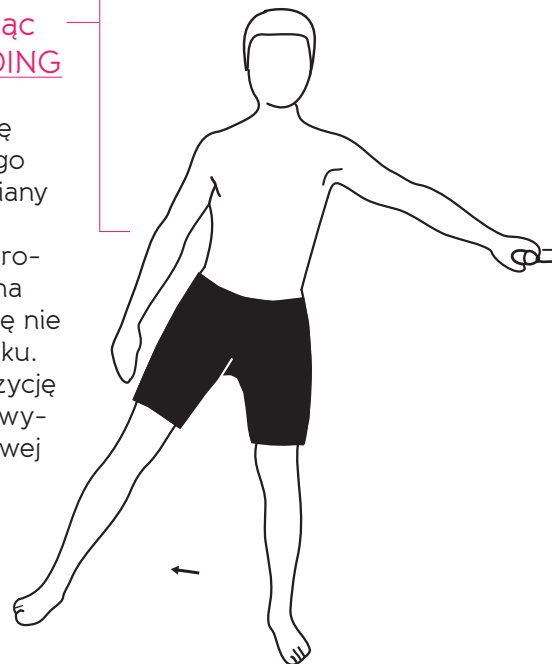
Prostowanie biodra stojąc HIP EXT STANDING

1. Stojąc w wyprostowanej pozycji stojącej trzymaj się blatu stołu lub oparcia krzesła.
2. Wyprostuj operowaną nogę w biodrze utrzymując wyprostowane kolano. Podczas ćwiczenia staraj się utrzymać wyprostowany tułów.



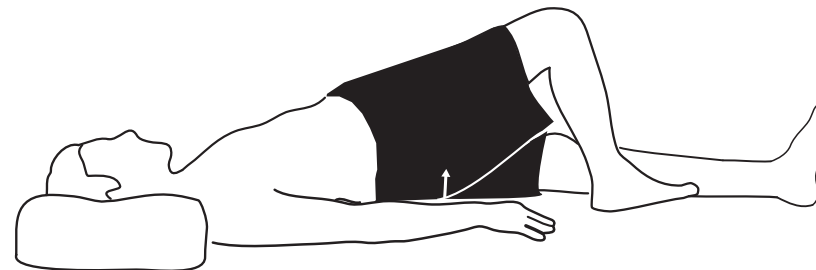
Odwodzenie biodra stojąc HIP ABDUCTION STANDING

1. Aby utrzymać równowagę możesz trzymać się stabilnego obiektu: krzesła, drabinki, ściany itp.
2. Powoli odwóź nogę operowaną do boku skupiając się na pracy mięśni biodra. Staraj się nie ugiąć swego tułowia do boku.
3. Przytrzymaj końcową pozycję licząc do trzech. Stopniowo wydłużaj czas trwania w końcowej pozycji licząc do 10.



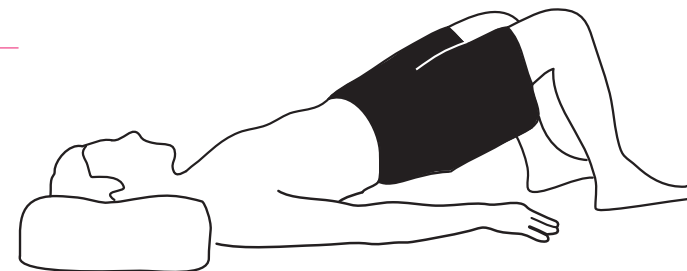
Marsz w miejscu STANDING MARCHING

1. Stojąc w pozycji wyprostowanej trzymaj się blatu lub oparcia krzesła.
2. Maszeruj w miejscu wysoko uginając kolana.



Mostek na jednej nodze BRIDGING UNILATERAL

1. Połóż się na plecach utrzymując ręce wzdłuż tułowia.
2. Ugnij kolano nogi nieoperowanej i postaw stopę na podłożu.
3. Utrzymuj nogę operowaną wyprostowaną w biodrze i kolanie.
4. Napnij mięśnie pośladkowe i unieś biodra do góry utrzymując ciężar na nodze nieoperowanej.
5. Utrzymaj pozycję licząc na głos do pięciu.
6. Powoli opuszczaj miednicę koncentrując się na precyzyjnym wykonywaniu ćwiczenia.

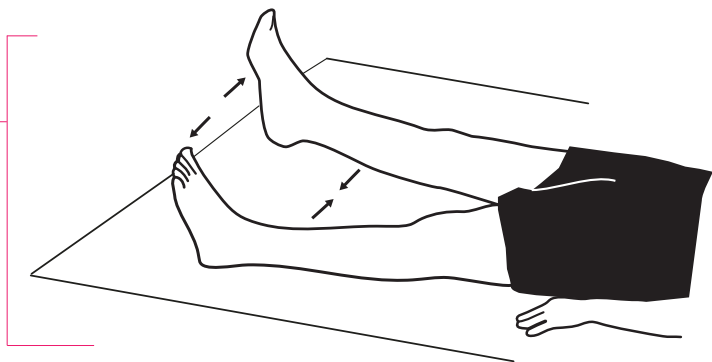


Mostek BRIDGING BILATERAL

1. Leżąc na plecach z kolanami ugiętymi i stopami na podłożu podnieś miednicę do góry utrzymując ją przez 5 sekund głośno odliczając.
2. Powoli opuszczaj miednicę koncentrując się na precyzyjnym wykonywaniu ćwiczenia.

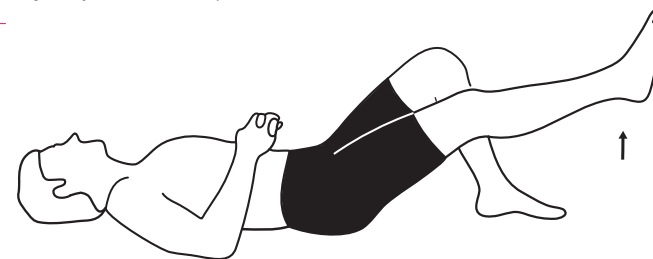
Odwodzenie biodra w leżeniu na plecach HIP ABDUCTION BACKLYING

1. Połóż się na plecach.
2. Utrzymuj palce stop skierowane w stronę sufitu.
3. Powoli odwódź nogę operowaną do boku, a następnie wracaj do pozycji wyjściowej łącząc ją z nogą zdrową.



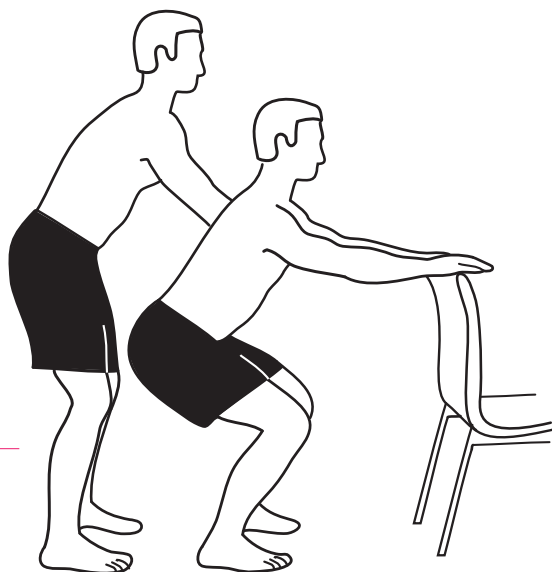
Unoszenie wyprostowanej nogi leżąc na plecach STRAIGHT LEG RAISES

1. Połóż się na plecach z ugiętą nogą nieoperowaną kładąc stopę na podłożu.
2. Upewnij się, że palce nogi operowanej są skierowane w stronę sufitu.
3. Napnij mięśnie znajdujące się nad kolanem nogi operowanej.
4. Powoli podnoś nogę operowaną i przytrzymaj w powietrzu licząc do pięciu, stopniowo wydłużaj ten czas licząc do dziesięciu.
5. Odpoczywaj licząc do pięciu.



Półprzysiad HALF SQUATS

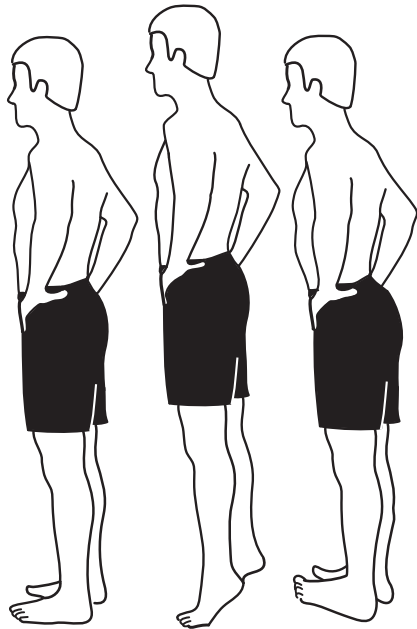
1. Dla lepszej stabilności trzymaj się stabilnego obiektu: krzesła, blatu stołu, drabinki itp.
2. Utrzymuj wyprostowany tułów i napięte pośladki.
3. Stopy utrzymuj na szerokości bioder
4. Powoli wykonaj przysiad do połowy ugięcia kolan bez odrywania pięt od podłoża.
5. Utrzymaj końcową pozycję licząc na głos do pięciu.
6. Powoli powróć do pozycji wyjściowej.



Odwodzenie biodra w pozycji leżenia bokiem HIP ABDUCTION - SIDELYING

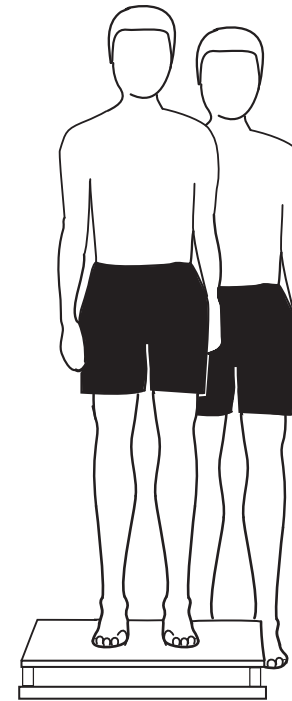
1. Połóż się na zdrowym boku.
2. Umieść poduszkę między swymi udami.
3. Ugnij nogę nieoperowaną w kolanie, aby zwiększyć stabilność Twojej pozycji.
4. Powoli unosz operowaną nogę w stronę sufitu starając się używać mięśni pośladkowych.
5. Utrzymaj końcową pozycję licząc na głos do 5. Stopniowo wydłużaj czas utrzymania końcowej pozycji licząc do 10.





Unoszenie się na palcach TOES UP

1. Stojąc w wyprostowanej pozycji trzymaj się blatu stołu lub oparcia krzesła.
2. Unieś się na palcach, następnie powoli opuść się w dół, a następnie przenieś ciężar ciała na pięty.

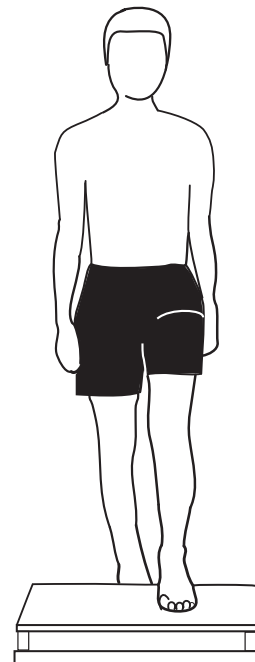


Wchodzenie na stopień bokiem CLOSED CHAIN 2

1. Wejdź bokiem na stopień, schodek itp. jedną nogą, a następnie dostaw drugą nogę.
2. Zejdź w bok w ten sam sposób.

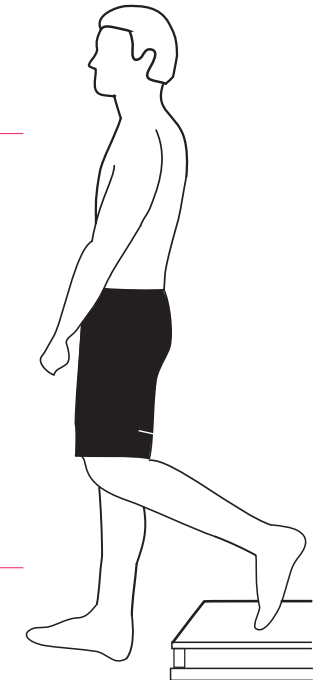
Wchodzenie na stopień przodem CLOSED CHAIN 1

1. Wejdź na stopień, schodek itp. jedną nogą, a następnie dostaw drugą nogę.
2. Zejdź do tyłu w ten sam sposób.



Zejscie ze stopnia przodem CLOSED CHAIN 3

1. Zejdź ze stopnia, schodka itp. nogą chorą, a następnie dostaw nogę zdrową.



Notatki dla Pacjenta