



STOWARZYSZENIE FIZJOTERAPII ORTOPEDYCZNEJ | SPORTOWEJ

PROTOKÓŁ POSTĘPOWANIA PO ZABIEGU ENDOPROTEZY STAWU BIODROWEGO DO WYKONANIA W DOMU

PAMIĘTAJ:

- WSZYSTKIE ĆWICZENIA WYKONUJ ZA POZWOLENIEM LEKARZA!
- JEŚLI NIE JESTEŚ PEWIEN CZY DANE ĆWICZENIE JEST DLA CIEBIE ODPOWIEDNIE LUB PODCZAS ĆWICZENIA CZUJESZ DYSKOMFORT – POMIŃ JE
- ILOŚĆ POWTÓRZEŃ I SERII JEST SUGEROWANA, JEŚLI CZUJESZ SIĘ ZBYT ZMĘCZONY W TRAKCIE ĆWICZEŃ LUB PO – WYKONAJ MNIEJ POWTÓRZEŃ LUB ĆWICZ Z MNIEJSZĄ INTENSYWNOŚCIĄ
- JEŚLI ĆWICZENIA NIE SPRAWIAJĄ CI ŻADNEGO PROBLEMU – ZWIĘKSZ INTENSYWNOŚĆ, ILOŚĆ POWTÓRZEŃ LUB SERII
- NIE SPIESZ SIĘ: NIE UZYSKUJ NA SIŁĘ ZAKRESU RUCHU W STAWIE BIODROWYM. Z ĆWICZENIAMI LEPIEJ COFNIJ SIĘ O TYDZIEŃ LUB DWA JEŚLI MASZ WĄTPLIWOŚCI. ZBYT AGRESYWNE ĆWICZENIA LUB ZBYT SZYBKIE PRZECHODZENIE DO KOLEJNYCH ETAPÓW MOGĄ DOPROWADZIĆ DO KOLEJNEJ OPERACJI LUB POWIKŁAŃ

POWODZENIA!

UWAGA: Niniejsza praca jest chroniona prawem autorskim. Zezwala się na jej powielanie w całości lub części do celów naukowych lub szkoleniowych pod warunkiem podania źródła. Pracy tej nie wolno powielać do użytku komercyjnego i sprzedaży. Powielanie w celach innych niż wskazane powyżej wymaga pisemnej zgody Stowarzyszenia Fizjoterapii Ortopedycznej i Sportowej. Wykonali Marcin Pińkowski, Szymon Marchliński, Joanna Jończyk.

Po operacji pamiętaj!:

1. Nie wykonuj nogą operowaną ruchów przywodzenia (złączania nóg) za linię środkową ciała
2. Nie krzyżuj nóg
3. Nie wykonuj nagłych ruchów skrętnych tułowia
4. Nie schylaj się oraz nie zginaj biodra powyżej 90°
5. Nie rotuj operowanej kończyny i nie zakładamy nogę na nogę
6. Zmieniając kierunek ruchu nie wykonuj zwrotu na nodze operowanej, ale całym ciałem.
7. Nie siadaj na zbyt niskim i miękkim siedzeniu/krześle

1 tydzień po operacji

1. **Pw.:** Leżenie tyłem, pomiędzy nogami klin.(1)
Ruch: Podciągnięcie palców do siebie (2), powrót do pw., a następnie opuszczenie palców (3).
Powtórzenia: 5x (dla jednej nogi.), co 5-15min (kilka razy dziennie)
Uwagi: Można to ćwiczenie wykonywać na 2 nogi. lub pojedynczo na każdą stronę.



2. **Pw.:** Leżenie tyłem, pomiędzy nogami klin.
Ruch: Ruch stopą do wewnątrz, w kierunku drugiej stopy, następnie w przeciwnym kierunku.
Powtórzenia: 5x (dla jednej nogi.) 3-4 razy dziennie
Uwagi: Można to ćwiczenie wykonywać na 2 nogi. lub pojedynczo na każdą stronę.

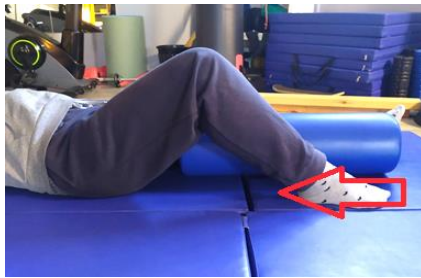


3. **Pw.:** Leżenie tyłem, pomiędzy nogami klin.

Ruch: Przesunięcie pięty w stronę pośladków na łóżku, z jednoczesnym zgięciem w kolanie, następnie powrót do pw.

Powtórzenia: 10x 3-4 razy dziennie

Uwagi: Należy postarać się, aby kolano nie opadało do wewnątrz.



4. **Pw.:** Leżenie tyłem, pomiędzy nogami klin.

Ruch: Przesunięcie operowanej kończyny w bok, a następnie wrócić do pw. Zachowując lekkie odwiedzenie.

Powtórzenia: 10x 3 – 4 razy dziennie



5. **Pw.:** Leżenie tyłem, pomiędzy nogami klin.

Ruch: Napięcie pośladków (jakbyś chciał ścisnąć między nimi orzeszka). Napięcie 5s. Przerwa między napięciami 10s.

Powtórzenia: 10x 3-4 razy dziennie.



6. **Pw.:** Leżenie tyłem, pomiędzy nogami klin.

Ruch: Wciskanie kolana w ręcznik/łóżko. Utrzymać napięcie 5-10 s, następnie wrócić do pw. Przerwa między napięciami 2x dłuższa niż czas wykonania.

Powtórzenia: 10x przez około 10 minut.

Uwagi: Należy kontynuować, dopóki nie poczuje się zmęczenia w udzie. Można podłożyć zawinięte ręczniki pod kolana.



7. **Pw.:** Leżenie tyłem, pomiędzy nogami klin. Zdrowa noga zgięta w kolanie, oparta na podłożu. Operowana noga wyprostowana.

Ruch: Uniesienie operowanej nogi (utrzymać chwilę). Powrót do pw.

Powtórzenia: 10x, 3-4 razy dziennie

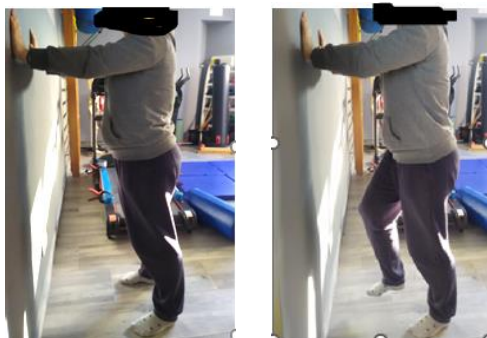


8. **Pw.:** Pozycja stojąca, ręce znajdują się na stabilnej powierzchni (barierka łóżka, ściana).

Ruch: Unoszenie operowanej nogi w kierunku klatki piersiowej, utrzymanie nogi w zgięciu 3-5s, powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10x 3-4 razy dziennie

Uwagi: Nie unosić kolana powyżej pasa.



9. **Pw.:** Pozycja stojąca, ręce znajdują się na stabilnej powierzchni (barierka łóżka, ściana).
Ruch: Unoszenie operowanej nogi do tyłu, utrzymanie nogi w przeproście 3-5s, powrót do pozycji wyjściowej.
Powtórzenia: 10x 3-4 razy dziennie
Uwagi: Starać się, aby tułów był wyprostowany.



10. **Pw.:** Pozycja stojąca, ręce znajdują się na stabilnej powierzchni (barierka łóżka, ściana).
Ruch: Uniesienie nogi do boku, utrzymanie nogi w pozycji odwiedzenia 3-5s, powrót do pozycji wyjściowej.
Powtórzenia: 10x 3-4 razy dziennie
Uwagi: Starać się, aby tułów był wyprostowany oraz by kolano było proste podczas ruchu do boku



2-3 tydzień po operacji

1. **Pw.:** Leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłoże, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia. Zwinięty ręcznik między kolanami.
Ruch: Unoszenie bioder w górę, z równoczesnym utrzymywaniem ręcznika między kolanami, następnie powolne ich opuszczenie.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu



2. **Pw.:** Leżenie tyłem, zgiąć nogi w kolanach, stopy oparte o podłoże. Ręcznik owinięty na udzie (bliżej kolana).
(1)

Ruch: Zgięcie biodra do maksymalnie 90 stopni (**nie więcej !!!**) za pomocą ręcznika (2). Drugą nogę zgiętą w

kolanie wyprostować, do uczucia ciągnięcia przedniej części biodra (3). Utrzymać pozycję przez 30s.

Powtórzenia: 3-4 razy dziennie ze zmianą nogi.



3. **Pw.:** Siad na krześle, z opartymi plecami, udami i stopami. Ręcznik zwinięty między kolanami.

Ruch: Wyprost nogi w kolanie, do uczucia ciągnięcia w tylnej części uda. Utrzymać pozycję przez 10s.

Powtórzenia: 3-4 razy dziennie ze zmianą nogi.



4. **Pw.:** Siad na skraju krzesła na wysokim siedzisku/podwyższeniu.

Ruch: Unoszenie nogi do 90 stopni w biodrze (**nie więcej !!!**), następnie powrót do pw.

Powtórzenia: 6-8 razy dziennie ze zmianą nogi.

Uwagi: W przypadku niestabilności można się złapać rękoma za brzegi krzesła.



5. **Pw.:** Stanie na nieoperowanej nodze (operowana noga wysunięta do tyłu), tułów pochylony nad blatem stołu, oparcie na przedramionach.

Ruch: Unoszenie operowanej nogi do tyłu, **bez rotacji bioder i miednicy**, a następnie powolny powrót do pw.

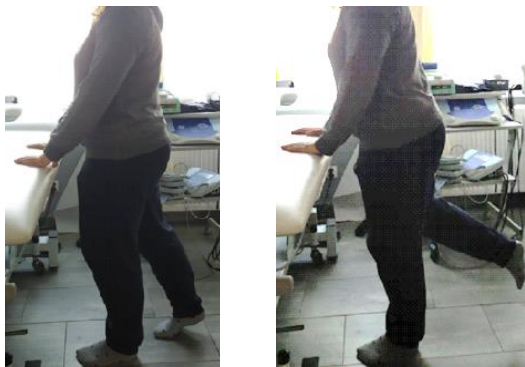
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu



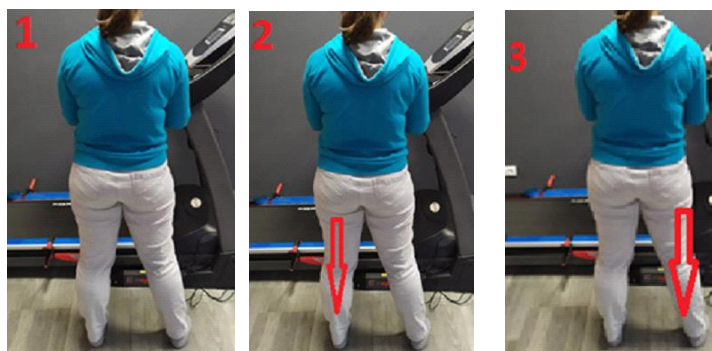
6. **Pw.:** Stanie, ręce opierają się na stabilnej powierzchni (np. stół, krzesło). Przód stopy jednej nogi oparty na np. twardej książce (7-8 cm podwyższenia).
Ruch: Zbliżenie bioder do stołu do uczucia ciągnięcia tylnej części łydki. Utrzymać pozycję przez 30s
Powtórzenia: 3-4 razy dziennie ze zmianą nogi.



7. **Pw.:** Stojąca, ręce opierają się na stabilnej powierzchni (np. na stole), noga operowana oddalona o krok w tył.
Ruch: Zgięcie nogi operowanej w kolanie.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu

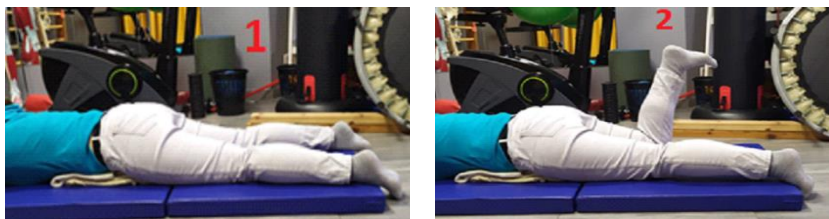


8. **Pw.:** Stojąca przodem do blatu stołu (w przypadku potrzeby asekuracji), z nogami rozstawionymi na szerokość bioder (1).
Ruch: Przeniesienie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą (2 i 3). **(NIEWIELKI RUCH)**
Powtórzenia: 6-8 razy, 3 razy dziennie.

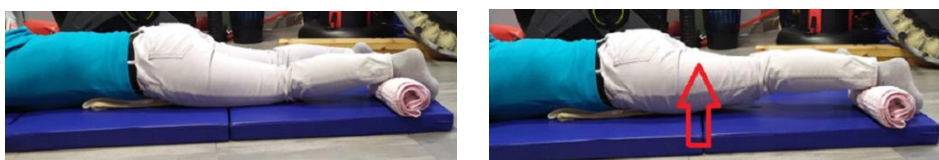


4-6 tydzień po operacji

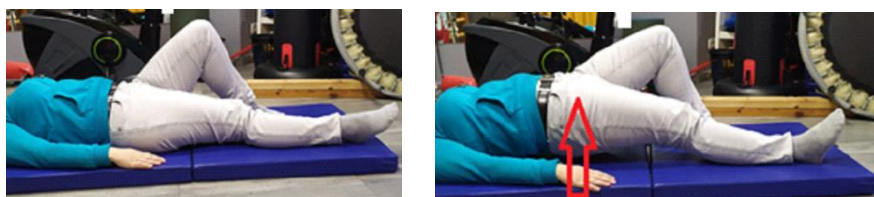
1. **Pw.:** Leżenie na brzuchu. Poduszka pod brzuchem (1).
Ruch: Zgięcie w kolanie do momentu uczucia ciągnięcia w przedniej części uda (2). Utrzymać pozycję przez 10s, następnie wrócić do pw.
Powtórzenia: 3-4 razy dziennie ze zmianą nogi.
Uwagi: Można dodatkowo podłożyć poduszkę pod udo, w celu zwiększania zakresu ruchu.



2. **Pw.:** Leżenie na brzuchu, poduszka pod pępkiem. Jedna stopa spoczywa na zrolowanym ręczniku, lekko zgięta w kolanie.
Ruch: Uniesienie łydki do pozycji wyprostowanej nogi (prostujemy kolano). Utrzymać pozycję 6s, a następnie wrócić do pw.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu



3. **Pw.:** Leżenie na plecach, jedna noga zgięta w kolanie ze stopą opartą o podłoże, druga wyprostowana; ręce wyprostowane wzdłuż tułowia.
Ruch: Lekkie uniesienie bioder w górę, kładąc nacisk na pięty. Powolny powrót do pw.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu
Uwagi: Okolice bioder i pleców mają pozostać w rozluźnieniu.



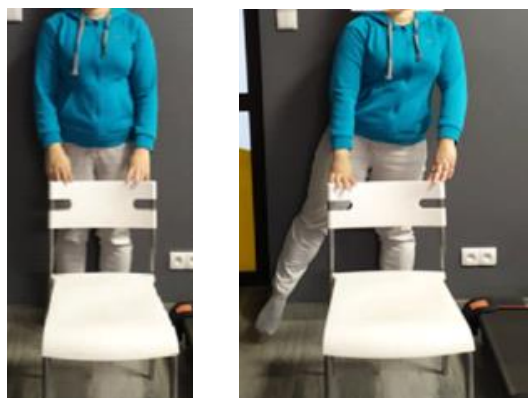
4. **Pw.:** Siad na krześle, z opartymi plecami, udami i stopami, dłonie na kolanie. (usiąść na tyle wysoko żeby zgięcie w biodrach było poniżej 90 stopni)
Ruch: Unoszenie kolana do góry z równoczesnym umiarkowanym oporem z dłoni.
Powtórzenia: 10-15 razy, 3 razy w tygodniu



5. **Pw.:** Stanie, operowana noga przy ścianie. Asekuracja przy pomocy krzesła.
Ruch: Zgięcie w biodrze (nie przekraczając 90 stopni), wzdłuż ściany, a następnie powrót do pw.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu.



6. **Pw.:** Stanie, plecami do ściany, ręka oparta na krześle (1).
Ruch: Trzymając kolano wyprostowane, wykonać odwodzenie nogą operowaną, przesuując nogą o ścianę (2).
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu

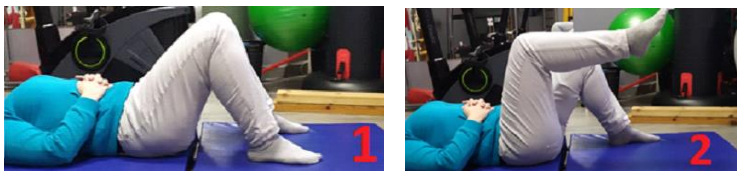


7. **Pw.:** Siad na rowerze stacjonarnym, pilnując by biodro nie przekraczało 90 stopni (można w tym celu podwyższyć siodełko) oraz aby nie przechylać się nad uchwyty.
Ruch: Pedałowanie w przód i w tył na najniższym oporze.
Powtórzenia: 15-30 min codziennie – Jest to kwestia dosyć indywidualna, także w miarę własnych możliwości.



6-9 tydzień po operacji

1. **Pw.:** Leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłoże (1).
Ruch: Zgięcie w biodrze do 90 stopni (2), a następnie powrót do pw.
Powtórzenia: 6-8 razy dziennie ze zmianą nogi.
Uwagi: Starać się nie ruszać miednicą oraz nie pogłębiać lordozy lędźwiowej.



2. **Pw.:** Stanie na nieoperowanej nodze (operowana noga wysunięta do tyłu) tułów pochylony nad blatem stołu, oparcie na przedramionach (1).
Ruch: Ugięcie nogi w kolanie, a następnie uniesienie operowanej nogi do tyłu bez rotacji bioder i miednicy (2), powolny powrót do pw.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu



3. **Pw.:** Stanie przed blatem stołu (1).
Ruch: Stanie na palcach (2), następnie powrót do pw.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu
Uwagi: Nie pochylać tułowia do przodu.



4. **Pw.:** Stanie, tułów oparty o ścianę, nogi ustawione lekko przed sobą (1).
Ruch: Napięcie mm pośladkowych, ślizg po ścianie w dół i górę (2).
Powtórzenia: 8-15 razy 3 razy w tygodniu



5. **Pw.:** Stanie bokiem do ściany (noga operowana bliżej ściany), ręce skrzyżowane na klatce piersiowej.



Ruch: Uniesienie nogi operowanej (do zgięcia 60° w biodrze) po ścianie, następnie dociskanie nogi operowanej do ściany (6s) i powrót do pw.

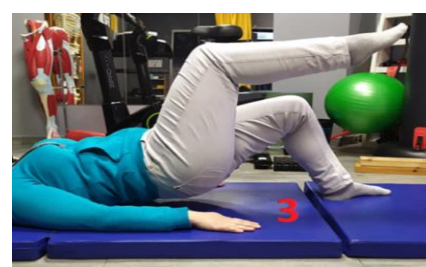
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu

6. **Pw.:** Stanie przed blatem stołu, przed stopą leży podwyższenie (np. książka) (1).
Ruch: Ciężar ciała przeniesiony na nogę dalszą od podwyższenia (2); drugą nogę podnosimy i układamy na podwyższeniu; powrót do pw (3). Wykonujemy na obie kończyny.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu
Uwagi: Tułów i miednica nieruchome w trakcie wykonywania ćwiczenia.



9-12 tydzień po operacji

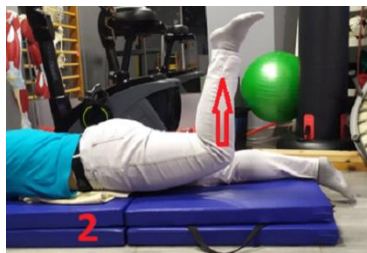
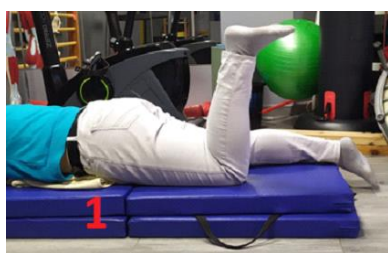
1. **Pw.:** Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce ułożone na podłożu wzdłuż tułowia (1).
Ruch: Uniesienie bioder w górę (2), a następnie zgięcie nogi w biodrze do 90 stopni (3); powrót do pw.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu



2. **Pw.:** Leżenie na brzuchu na poduszce, stopy zwisają poza kozetkę (1).
Ruch: Napinając mięśnie pośladków, uniesienie nogi do góry (2), następnie powrót do pw.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu



3. **Pw.:** Leżenie na brzuchu na poduszce, stopa nogi nieoperowanej zwisa poza kozetkę. Noga operowana zgięta w kolanie (1).
Ruch: Napinając mięśnie pośladków, uniesienie nogi do góry (2), następnie powrót do pw.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu



Uwagi: Pilnować by miednica pozostała nieruchomo i by nie tworzył się łuk w biodrze.

4. **Pw.:** Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce ułożone na podłożu wzdłuż tułowia (1).
Ruch: Uniesienie bioder w górę (2), a następnie wyprost nogi operowanej w kolanie (noga i biodro mają znaleźć się w prostej linii) (3).



Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu

5. **Pw.:** Stojąca na operowanej kd (nieoperowana kd wysunięta do tyłu), tułów pochylony nad blatem stołu, oparcie na przedramionach (1).
Ruch: Ugięcie nogi nieoperowanej w kolanie, a następnie uniesienie nieoperowanej nogi do tyłu, **bez rotacji bioder i miednicy** (2), a następnie powolny powrót do pw.
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu
Uwagi: Uważać na utrzymanie biodra po stronie operowanej nieruchomo.



6. **Pw.:** Stanie z nogami lekko ugiętymi w kolanach, z taśmą thera-band zawiniętą na wysokości środka ud oraz tułowiem lekko przechylonym do przodu (pozycja jak do siadu) (1).
Ruch: Utrzymując pozycję, wykonujemy chód bokiem, utrzymując napięcie na taśmie, pięć kroków w jedną i w drugą stronę (2,3).
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu



7. **Pw.:** Stanie bokiem do blatu stołu, pięta jednej nogi przed drugą (1).
Ruch: Przenoszenie ciężaru ciała ze stopy na stopę (2).
Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu, ze zmianą nogi.



8. **Pw.:** Stanie, przed miejscem o które można się stabilizować (zlew, pozioma barierka, itp.), na poduszce lub



dysku sensomotorycznym (1).

Ruch: Najpierw ćwiczyć utrzymywanie równowagi na dysku sensomotorycznym a następnie po ustabilizowaniu się, przez skurcz mięśni pośladków przenosić ciężar ciała z jednej nogi na drugą (3).

Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu, ze zmianą nogi.

Uwagi: Pilnować by miednica utrzymywała się w jednej linii.

9. **Pw.:** Stanie, przed miejscem o które można się stabilizować (zlew, pozioma barierka, itp.), na poduszce lub dysku sensomotorycznym.

Ruch: Najpierw ćwiczyć utrzymywanie równowagi na dysku sensomotorycznym, a następnie po ustabilizowaniu się, przez skurcz mięśni pośladków przechylić dysk do przodu, naciskając na nią stopą, a następnie do tyłu.

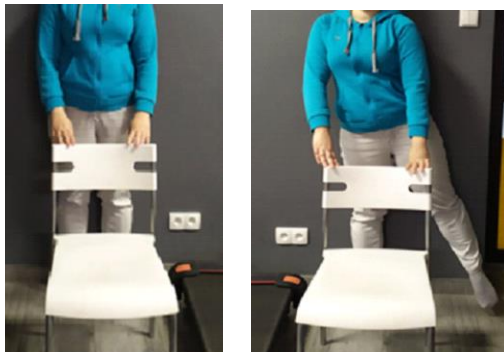


Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu, ze zmianą nogi

Uwagi: Pilnować by miednica utrzymywała się w jednej linii.

10. Pw.: Stanie, plecami do ściany, ręka oparta na krześle.

Ruch: Trzymając kolano wyprostowane, wykonać odwodzenie nogą nieoperowaną, przesuwając nogą o



ścianę.

Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu.

11. Pw.: Stanie bokiem do ściany (noga nieoperowana bliżej ściany), ręce skrzyżowane na klatce piersiowej.

Ruch: Uniesienie nogi nieoperowanej (do 60 stopni w biodrze) po ścianie, następnie dociskać nogę nieoperowaną do ściany (6s) i powrócić do pw.

Powtórzenia: 8-15 3 razy w tygodniu



12. Pw.: Stanie przed schodami, bokiem do barierki, jedna noga ułożona na stopniu.

Ruch: Poprzez napięcie pośladków, unieść ciało do góry i przenieść ciężar ciała na nogę na stopniu, następnie powrót do pw.

Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu, z zamianą nogi

Uwagi: Przy wykonywaniu ćwiczenia nie podciągać się rękoma.



13. Pw.: Stanie bokiem do schodów, przodem do barierki, jedna noga ułożona na stopniu.

Ruch: Poprzez napięcie pośladków, unieść ciało do góry i przenieść ciężar ciała na nogę na stopniu (prostując kolano w nodze na stopniu), a następnie powrót do pw.

Powtórzenia: 8-15 razy, 3 razy w tygodniu, ze zmianą nogi.

