



STOWARZYSZENIE FIZJOTERAPII ORTOPEDYCZNEJ | SPORTOWEJ

PROTOKÓŁ POSTĘPOWANIA PO ZABIEGU ENDOPROTEZY STAWU KOLANOWEGO 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 MNIJ POWTÓRZEŃ LUB ĆWICZ Z MNIJSZĄ INTENSYWNOŚCIĄ
- JEŚLI ĆWICZENIA NIE SPRAWIAJĄ CI ŻADNEGO PROBLEMU – ZWIĘKSZ INTENSYWNOŚĆ, ILOŚĆ POWTÓRZEŃ LUB SERII
- NIE SPIESZ SIĘ: NIE UZYSKUJ NA SIĘ ZAKRESU RUCHU W STAWIE BIODROWYM. Z ĆWICZENIAMI LEPIJ 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. Wykonały Agnieszka Matłowska, Justyna Solecka, Joanna Jończyk.

Faza I po operacji (1 tydzień)

Ćwiczenia w pozycji leżącej

1a.Pw.: Pacjent leży na plecach, ręce wzdłuż ciała, nogi wyprostowane.

Ruch: Pacjent wykonuje ruchu zgięcia stóp. Najpierw jednakowo obie stopy idą w jednym kierunku, następnie w przeciwnych kierunkach.

Powtórzenia: Każdy sposób należy wykonywać przez 2-3 minuty.



1b.Pw.: Pacjent leży na plecach, ręce wzdłuż ciała, nogi wyprostowane.

Ruch: Pacjent wykonuje ruchy stopami do wewnątrz i zewnątrz. Najpierw jednakowo obie stopy w jednym kierunku, następnie w przeciwnych kierunkach.

Powtórzenia: Każdy ruch należy wykonywać przez 2-3 minuty.



2. Pw.: Pacjent leży na plecach, ręce wzdłuż ciała, nogi wyprostowane.

Ruch: Pacjent wykonuje ruchy naprzemiennego unoszenia wyprostowanych nóg, na wysokość kilku cm.

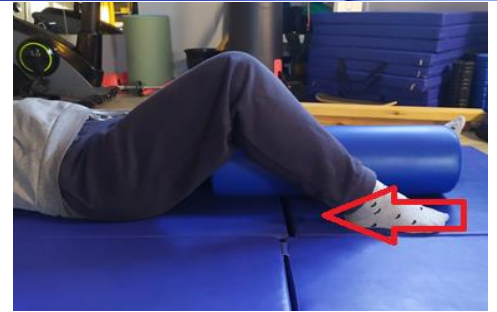
Powtórzenia: 10 powtórzeń, 2 serie.



3.Pw.: Pacjent leży na plecach, ręce wzdłuż ciała, nogi wyprostowane.

Ruch: Pacjent wykonuje ruch naprzemiennego zginania kolana, z podparciem nogi o łożko. Kolano należy zgiąć maksymalnie i utrzymać je tak przez 5-10 sekund, po czym wyprostować i powtórzyć na drugiej nodze.

Powtórzenia: 10 powtórzeń, 2 serie



4.Pw.: Pacjent leży na plecach, obie nogi wyprostowane wałek lub zwinięty ręcznik pod kolanem.

Ruch: Pacjent wciska kolano w ręcznik, wytrzymuje 5-10 sekund, następnie rozluźnia kolano, przerwa między powtórzeniami 5 sekund.

Powtórzenia: 10 powtórzeń, 2 serie.



5. Pw.: Leżenie na plecach, gumowa piłka między kolanami.

Ruch: Pacjent ściska kolanami piłkę, wytrzymuje 5-10 sekund, następnie rozluźnia kolana, przerwa między powtórzeniami 5 sekund.

Powtórzenia: 10 powtórzeń, 2 serie.



6a. Pw.: Leżenie na plecach, taśma owinięta nad zgiętymi kolanami.

Ruch: Pacjent odwodzi kolano, wytrzymuje 5 sekund, następnie wraca do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10 powtórzeń, 2 serie.



6b. Pw.: Leżenie na plecach, taśma owinięta nad zgiętymi kolanami.

Ruch: Pacjent odwodzi kolana od siebie, wytrzymuje 5 sekund, następnie wraca do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10 powtórzeń, 2 serie.



Ćwiczenie oddechowe.

7.Pw.: Pacjent leży na plecach, ręce wzdłuż ciała, nogi wyprostowane.

Ruch: Pacjent wykonuje wdech nosem i wydech ustami. Wydech ma być dwukrotnie dłuższy od wdechu.

Powtórzenia: 3-4 razy.

Ćwiczenia w pozycji siedzącej

8.Pw.: Siedzenie na brzegu krzesła/kanapie, z podpartym udem.

Ruch: Pacjent umieszcza stopę na operowanej nodze, w celu zapewnienia jej podparcia. Pacjent maksymalnie zgina kolana. W pełni zgiętą nogę utrzymuje w pozycji przez 5-10 sekund.

Powtórzenia: Pacjent powtarza dopóki nie będzie występowało zmęczenie w nodze, albo nie uda się w pełni zgiąć kolana.



9.Pw.: Siedzenie na brzegu krzesła/kanapie, z podpartym udem.

Ruch: Pacjent wykonuje jak największe zgięcie w kolanie, aż dotknięcie stopą do podłogi. Następnie wykonuje przechylenie klatki piersiowej do przodu, żeby zwiększyć zgięcie w kolanie. Taką pozycję utrzymuje przez 5-10 sekund. Następnie prostuje całkowicie kolano.

Powtórzenia: Pacjent powtarza ćwiczenie dopóki nie będzie występowało zmęczenie w nodze.



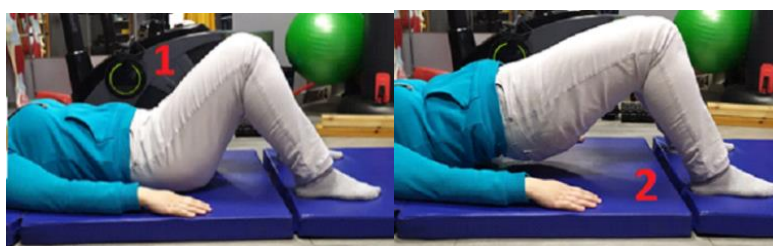
Faza II po operacji (2-8 tydzień - okres powrotu funkcji)

Ćwiczenia w pozycji leżącej na plecach

1.Pw.: Pacjent leży na plecach, ręce wzdłuż ciała, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłoże.

Ruch: Pacjent napina i unosi pośladki nad podłoże. Przytrzymuje 5-10 sekund i opuszcza.

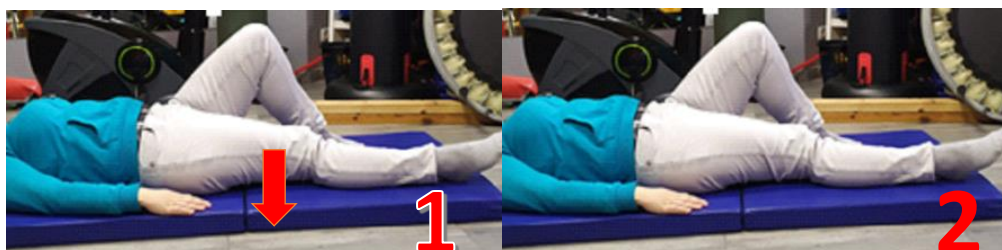
Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



2.Pw.: Pacjent leży na plecach, ręce wzdłuż ciała, noga operowana wyprostowana.

Ruch: Pacjent dociska kolano do podłoża, przytrzymuje 5-10 sekund i rozluźnia.

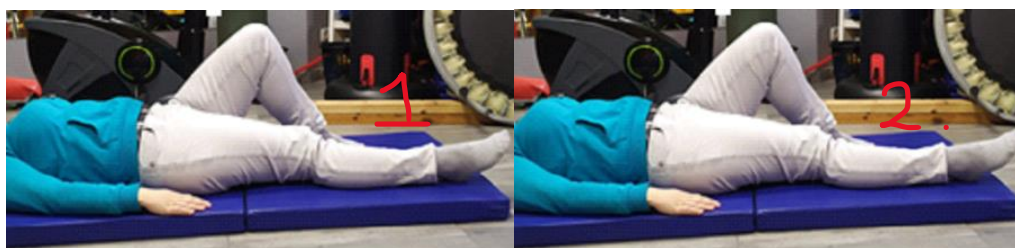
Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



3.Pw.: Pacjent leży na plecach, ręce wzdłuż ciała, nogi wyprostowane.

Ruch: Pacjent zgina kolano operowane i ciągnie piętę w kierunku pośladka. Przytrzymuje napięcie mięśni przez 5-10 sekund.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie. 2-3 razy dziennie.



Ćwiczenia w leżeniu na brzuchu

4.Pw.: Leżenie na brzuchu na łóżku.

Ruch: Pacjent wysuwa nogę operowaną poza łóżko (Prostowanie kolana przez grawitację).

Powtórzenia: 3-4 razy dziennie przez 2-3 minut.

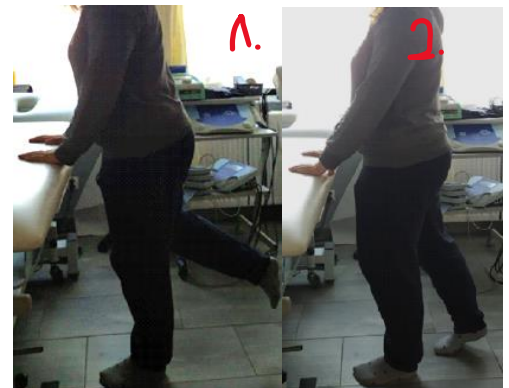


Ćwiczenia w pozycji stojącej

5.Pw.: Pacjent stoi przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu, przytrzymując się rękoma.

Ruch: Pacjent stojąc na palcach unosi pięty od podłoża i wraca do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



6.Pw.: Pacjent stoi w lekkim rozkroku, przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu, przytrzymując się rękoma.

Ruch: Pacjent wykonuje półprzysiad, kolano zgięte pod kątem 45 stopni i pozostaje w pozycji przez 5-10 sekund. Następnie prostuje obie nogi. Nogi mają być obciążone równomiernie. Kolana nie mogą przekraczać linii stóp.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



7. Pw.: Pacjent stoi w lekkim rozkroku, przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu, przytrzymując się rękoma.

Ruch: Pacjent wykonuje wspięcie na palce. Pozycję należy utrzymać przez 5-10 sekund i ponownie opuszcza pięty.

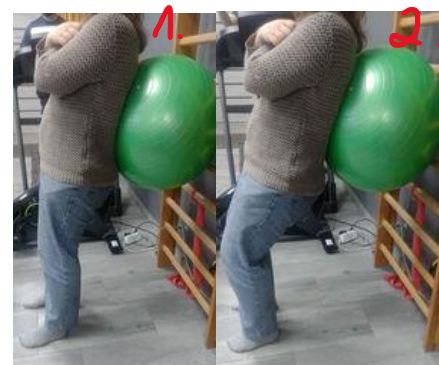
Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



8. Pw.: Pozycja stojąca, nogi na szerokość bioder. Duża gumowa piłka między ścianą a plecami pacjenta.

Ruch: Półprzysiad w zakresie 0-45 stopni.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



10.Pw.: Pozycja leżenie na plecach, podpieranie się na przedramionach, nogi wyprostowane.

Ruch: Pacjent wykonuje uniesienie bioder, opierając się na piętach (deska tyłem). Pozycję należy utrzymać przez 5-10 sekund.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



11.Pw.: Siad na krześle, nogi na szerokość bioder.

Ruch: Pacjent wstaje z krzesła, bez pomocy rąk. Należy obciążać nogi równomiernie.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



12.Pw.: Pozycja stojąca, na stepie/schodku.

Ruch: Pięta pacjenta, przed wykonaniem wspięcia na palce, powinna znajdować się poniżej linii poziomej schodka. Wspięcie na palce wykonać powoli.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



13.Pw.: Pozycja stojąca, nogi w lekkim rozkroku, pośladki oparte o tóżko/ścianę.

Ruch: Pacjent lekko ugina nogi w kolanach, następnie utrzymuje wyprostowane plecy i pochyla się do przodu przenosząc ciężar ciała na przednią część stóp, pięty pozostają oparte o podłoże (pozycja „na Małysza”/wybicie z belki startowej).

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



14.Pw.: Pozycja stojąca bokiem do leżanki/drabinek. Noga dalsza od leżanki przewiązana wokół kostki elastyczną taśmą do leżanki/drabinek/krzesła/tóżka.

Ruch: Pacjent unosi nogę z przewiązaną taśmą i odwodzi z równoczesnym napięciem taśmy. Można podeprzeć się rękami o leżankę i/lub krzesło. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



15.Pw.: Pacjent stoi tyłem do leżanki, noga na wysokości kostki przywiązana do leżanki/drabinek/krzesła/tóżka. Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: Pacjent wykonuje zgięcie w biodrze, kolano pozostaje wyprostowane. Jednocześnie naciąga taśmę. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



16.Pw.: Pacjent stoi tyłem do leżanki, noga na wysokości kostki przywiązana do leżanki/drabinek. Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: Pacjent wykonuje jednoczesne zgięcie w biodrze i w kolanie z równoczesnym naciągnięciem taśmy.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



Faza III po operacji (9-14 tydzień)

Ćwiczenia w leżeniu na plecach

1. Pw.: Pacjent leży na plecach. Nogi zgięte w kolanach do kąta 90 stopni.

Ruch: Pacjent opierając się na nodze po operacji, unosi biodra i drugą nogę. Uniesiona noga ma być wyprostowana.

w górę. Przytrzymuje 5-10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



Ćwiczenia w siedzeniu na krześle

2.Pw.: Pacjent siedzi na skraju krzesła, z podwyższeniem na krześle, taśma zawinięta w połowie ud.

Ruch: Pacjent pcha kolanami w taśmę, tak by były one na wysokości bioder. Następnie pochyla tułów tak by biodra były zgięte do nie więcej niż 90 stopni i powoli wstaje, utrzymując kąt i napięcie. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie. 2-3 razy w tygodniu.



Ćwiczenia w pozycji stojącej

3. PW: Pozycja stojąca, przed BOSU/dyskiem sensomotorycznym.

Ruch: Pacjent wykonuje naprzemienne wykroki przodem na BOSU/dysku sensomotorycznym. Robiąc wykrok należy pozostać w nim przez 5-10 sekund.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



4. PW: Pozycja stojąca, nogi na szerokość bioder, ugięte w stawach kolanowych. Powyżej kolan guma oporowa.

Ruch: Pacjent wykonuje ruch odstawno-dostawny, jak najwolniej, 4-5 kroków w każdą stronę.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



5.PW: Pacjent stoi na przeciwko stepera/schodów.

Ruch: Pacjent wchodzi na podwyższenie, zaczynając od nogi operowanej, a następnie schodzi tyłem- zaczynając od nieoperowanej nogi. Pacjent może pomóc sobie podpierając się drabinki/ściany.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.



6.Pw.: Stojąca, jednoonóż na BOSU/dyskiem sensomotorycznym. Można podeprzeć się o ścianę/krzesło

Ruch: Pacjent kolana naprzemiennie do klatki piersiowej.



7. PW: Pozycja stojąca na niestabilnym podłożu.

Ruch: Pacjent, obciążając równomiernie obie nogi. Wykonuje przysiad do 90-110 stopni.

Powtórzenia: 10 razy, 2 serie.

Powtórzenia: 10 powtórzeń, 2 serie.



8. Pw.: Stojąca, jednoonóż na materacu/niestabilnym podłożu.

Ruch: Pacjent wykonuje półprzysiad na nodze operowanej, następnie powtarza to samo na zdrowej nodze.

Powtórzenia: 10 powtórzeń, 2 serie.



9.Pw.: Stojąca, tyłem do niestabilnego podłoża/miękkiego materaca.

Ruch: Chód tyłem. Należy pamiętać dokładnym i powolnym wykonywaniu ruchu.

Powtórzenia: 10 powtórzeń, 2 serie.



10. Pw.: Stanie bokiem do blatu stołu, pięta jednej nogi przed drugą.

Ruch: Przenoszenie ciężaru ciała, ze stopy na stopę.

Powtórzenia: 10 powtórzeń, 2serie. 2-3 razy w tygodniu



Wszystkie ćwiczenia należy w swoich możliwości. Ważna jest jakość ćwiczeń.

Warto pamiętać o tym, żeby:

+ kontynuacja ćwiczeń z poprzedniego okresu

+ CHODZENIE Z KULAMI - PRAWIDŁOWA KOLEJNOŚĆ

a) poruszając się po płaskim terenie:

1. kule
2. noga operowana
3. noga nieoperowana

b) chodząc po schodach:

● wchodzenie

1. noga nieoperowana
2. kule
3. noga operowana

● schodzenie

1. kule
2. noga operowana
3. noga nieoperowana

Korzystanie z roweru stacjonarnego możliwe jest od pierwszego dnia pobytu w domu. Początkowo siodełko powinno być na wysokim ustawieniu i wskazany jest ruch bez obciążenia.

a. należy ćwiczyć na rowerze co najmniej 4x dziennie

b. od 7 do 10 minut, a następnie ćwiczenia wydłuża się do 15 minut