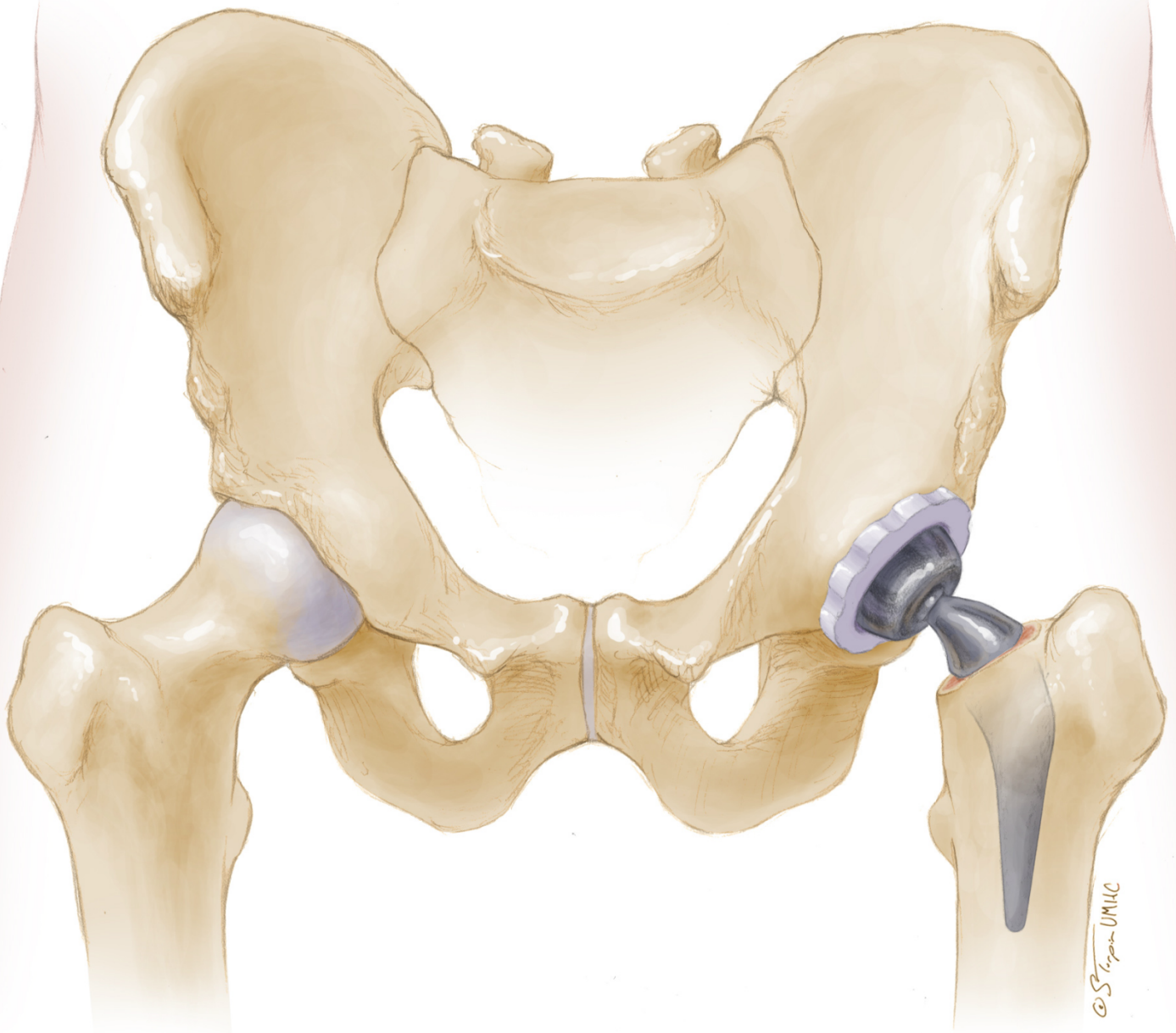




**DR. APOSTU DRAGOS**

# Proteza de șold

Sfaturi pentru pacienți

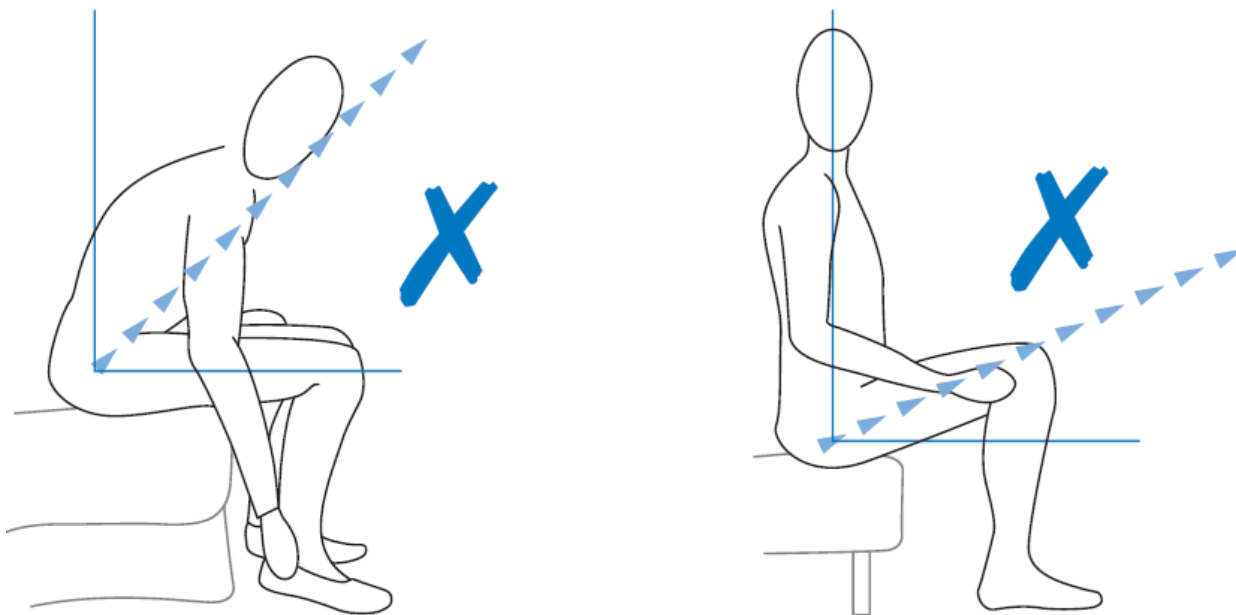


## Ce trebuie evitat

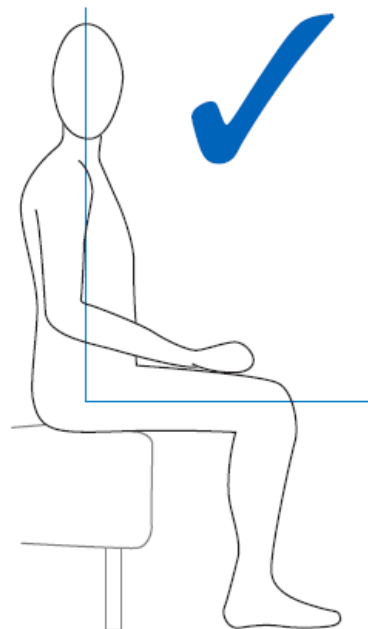
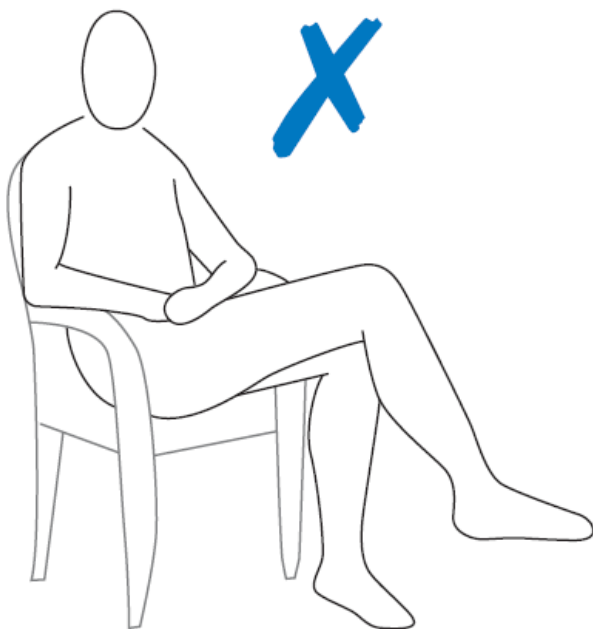
În urma unei operații ce implică protezarea de șold, mușchii și țesuturile din jur au nevoie de timp pentru a se vindeca și este important să evitați anumite mișcări după operație pentru a reduce riscul unei dislocări a șoldului.

**ESTE ESENȚIAL SĂ EVITAȚI URMĂTOARELE MIȘCĂRI PENTRU PRIMELE 12 SĂPTĂMÂNI DE DUPĂ OPERAȚIE:**

**Nu îndoiiți șoldul mai mult de 90 °.**



**Nu vă încrucișați picioarele, sau să ridicați piciorul operat peste planul imaginar care trece prin șoldul dumneavoastră.**



**Nu vă răsuciți pe piciorul operat.**





## Cum să puneți în practică precauțiile de mai sus în viața cotidiană.

### Statul pe scaun

Alegeți un scaun rigid, cu spătar și preferabil cu brațe. Înălțimea ideală a scaunului depinde de înălțimea dumneavoastră.

Dacă nu aveți un scaun adecvat, încercați să împrumutați unul sau utilizați perne de o consistență cât mai tare pentru a ridica înălțimea scaunului. Când stați pe scaun, genunchii trebuie să fie la o înălțime mai joasă decât șoldurile. Evitați canapele și fotoliile de o consistență moale și care sunt joase. Pentru a vă ridica de pe scaun, împingeți-vă de marginea sa anterioară, plasați-vă piciorul operat ușor înaintea și împingeți-vă în sus folosindu-vă de brațele scaunului, eliberând totodată o mare parte din greutate de pe piciorul operat.

Recâștigați-vă echilibrul și apoi folosiți cârje sau bastoane. Inversați procedura pentru a vă așeza. Posibil să aveți nevoie de un colac de toaletă ridicat sau de alte echipamente în funcție de recomandările terapeutului dumneavoastră.

## **Dormitul**



Înălțimea ideală a patului depinde de înălțimea dumneavoastră. Dacă este prea mică, trebuie să mai puneți o saltea deasupra pentru a ridica înălțimea.

Este recomandabil să dormiți pe spate prima lună după operație. După aceasta, este posibil să dormiți pe partea operată în cazul în care nu este prea dificil pentru dumneavoastră. Ar trebui să evitați dormitul pe partea neoperată pentru că riscurile dislocatiei șoldului cresc. Șoldul trebuie să fie ferm și rigid (o placă sub

saltea poate ajuta).

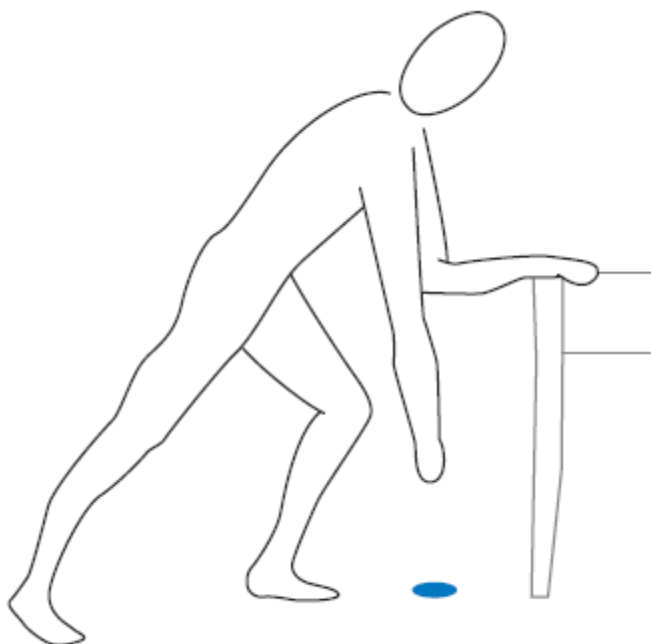
Un baston de mers este util pentru a vă acoperi sau descoperi de plapumă. Atunci când vă așezați pe pat sau vă dați jos, amintiți-vă să evitați răsucirea șoldului. Încercați să vă păstrați degetele de la picioare să indice spre tavan, timp în care vă mișcați piciorul operat pe pat. Este mai sigur ca atunci când vă urcați sau vă dați jos din pat să mișcați prima oară piciorul operat.

## **Îmbăierea**

Posibil să fie necesar să utilizați un suport de cadă pentru a intra și a ieși din aceasta. Dacă utilizați o cabină de duș, un covoraș care previne alunecarea este esențial. Posibil să fie necesar să utilizați un burete cu mâner lung pentru a ajunge la picioare sau să rugați pe cineva să vă ajute. Asigurați-vă că mai este cineva în casă prima dată când faceți o baie / un duș, în cazul în care aveți nevoie de asistență.

## **Îmbrăcatul**

Îmbrăcați-vă fiind așezat pe un scaun sau pe pat. Evitați îndoirea înainte pentru a ajunge la picioare sau îndoirea genunchiul piciorului operat până aproape de bărbie. Utilizați echipamentul sugerat de terapeutul dumneavoastră, de exemplu, utilizați un încălțător cu coadă lungă. Amintiți-vă să vă îmbrăcați piciorul operat prima dată, dezbrăcați-l ultimul și purtați pantofi cu tocuri joase.



## **Ridicarea unui obiect de la nivelul podelei**

Pentru a ridica un obiect de pe podea sau pentru a ajunge până la rafturile joase, sprijiniți-vă pe o piesă de mobilier stabil. Îndoți piciorul sănătos, ținând piciorul operat întins în spate, pentru a evita îndoirea șoldului mai mult decât este necesar. Alternativ, cere-ți ajutor, dacă este posibil.

## **Sarcinile de uz casnic**

Stați pe scaun pe parcursul a cât mai multe activități cu puțință. Dacă sunteți în imposibilitatea de a transporta obiecte, un cărucior de bucătărie poate fi de ajutor. Pentru câteva săptămâni după operație, este posibil să aveți nevoie de ajutor din partea soțului/soției, rude sau prieteni, în activități cum ar fi cumpărături, spălătorie și aspiratul.

## **Urcatul și coborâtul din mașină**

Dacă este posibil, urcați-vă în mașină dinspre partea cu drumul decât de pe o bordură. Scaunul de pasager ar trebui să fie, în măsura în care este posibil înapoi și ușor înclinat. Cu portiera pentru pasager deschisă, mergeți cu spatele la mașină până când simțiți scaunul din spate la nivelul genunchilor. Puneți-vă mâna stângă pe partea de sus a scaunului pasagerului și cu fereastra complet deschisă, prindeți tocul deschis cu mâna dreaptă. Totodată rugați pe cineva să țină ușa fixă.



Coborâți ușor, păstrând piciorul operat în afară și în față. Amintiți-vă să vă înclinați înapoi, astfel încât șoldul operat nu trebuie să se aplece prea mult ca să vă introduceți picioarele.

Pentru a ieși din mașină, inversați procedura de mai sus asigurându-vă că piciorul operat este afară și în față înainte să vă ridicați.

## Exerciții post-operație

### Săptămânile 1 și 2

În timpul săptămânii unu și doi de recuperare obiectivele dumneavoastră sunt:

- Mersul pe jos cu un baston sau două cârje, excepție cazul în care ați fost altfel instruit.
- Mers pe jos de cel puțin 60-100 de metri, cu baston sau cârje.
- Coborâre și urcări borduri și rampe.
- Îndoți șoldul la 60 de grade.
- Îndreptați șoldul complet.
- Faceți duș sau baie independent și îmbrăcați-vă, menținând măsurile de precauție pentru șold.
- Reluați treptat sarcinile de uz casnic.
- De două ori pe zi, faceți 20 de minute de exerciții din programul dat de terapeutul dumneavoastră.

### Săptămânile 3 și 4

- Realizarea tuturor obiectivelor din lista pentru săptămânile 1 și 2, dacă nu au fost încă realizate.
- Treceți de la mergător sau două cârje la o singură cârjă sau la un baston, conform instrucțiunilor.
- Mers pe jos de cel puțin 400 de metri.
- Îndoți șoldul la 90 de grade (cu excepția cazului în care ați fost instruit altfel).
- Faceți duș sau baie independent și îmbrăcați-vă, menținând măsurile de precauție pentru șold.
- Reluare sarcinile de uz casnic.
- Puteți începe să conduceți dacă ați suferit o intervenție chirurgicală la nivelul șoldului stâng cu permisiunea medicului.
- De două ori pe zi, faceți 20 de minute de exerciții din programul dat de terapeutul dumneavoastră.





### **Săptămânile 4 – 6**

- Realizarea tuturor obiectivelor din lista pentru săptămânile 3 și 4, dacă nu au fost încă realizate.
- Mergeți pe jos cu un singur baston sau cârjă.
- Mers pe jos 400-800 de metri.
- Începeți să urcați scările mutând fiecare picior pe rând dar numai câteva trepte la un moment dat.
- Îndoi în mod activ șoldul.
- Puteți conduce mașina.
- Continuați cu programul de exerciții acasă de două ori pe zi.

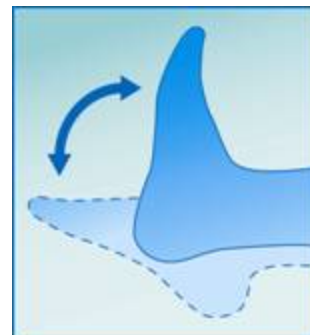
### **Săptămânile 6– 12**

- Realizarea tuturor obiectivelor din lista pentru săptămânile 4 și 6, dacă nu au fost încă realizate.
- Mergeți pe jos fără baston sau cârje.
- Urcați și coborâți scări într-o manieră normală.
- Mers pe jos 800-1500 de metri.
- Reluați toate activitățile, inclusiv dans, bowling, și golf (mai aproape de săptămâna 12).

## Exerciții pentru acasă

### Îndoirea gleznelor

1. În timp ce stați întins în pat sau stând pe un scaun, îndoiți gleznelor (la ambele picioare), în sus și în jos 15-20 ori.
2. Nu exersați de mai multe ori pe zi.
3. Asigurați-vă că piciorul dumneavoastră nu se răsucește în timp ce faceți acest exercițiu.



### Extensia genunchiului

1. Întindeți-vă pe spate în pat. Contractați musculatura de pe partea de sus a coapsei și țineți apăsat.
2. Numărați rar până la cinci (5) cu voce tare.
3. Relaxați-vă.
4. Repetați de 10-20 de ori.



### Extensia soldului

1. Întindeți-vă pe spate în pat. Contractați mușchii fesieri (fund) de pe ambele părți deodată.
2. Numărați rar până la cinci (5) cu voce tare.
3. Relaxați-vă.
4. Repetați de 10-20 de ori.



### Extensia genunchiului cu ajutorul unui suport

1. Întindeți-vă pe spate în pat. Puneți un prosop rulat sub piciorul operat.
2. Ridicați piciorul, îndreptând genunchii. Nu ridicați tot piciorul de pe prosopul rulat.
3. Numărați rar până la cinci (5) cu voce tare.
4. Relaxați-vă și reveniți la poziția inițială.
5. Repetați de 10 ori.



### **Flexia șoldului și a genunchiului**

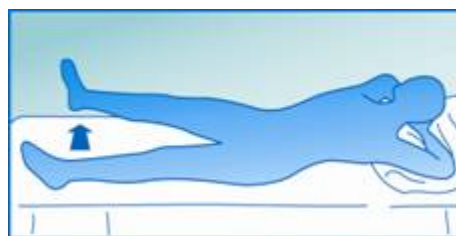
1. Întindeți-vă pe spate în pat. Îndoțiți genunchiul și glisați călcâiul spre fund. **ATENȚIE:** Amintiți-vă măsurile de precauție pentru șold și nu îndoțiți șoldul mai mult de 90 de grade.
2. Numărați rar până la cinci (5) cu voce tare.
3. Relaxați-vă și a reveni la poziția inițială.
4. Repetați de 10 ori.



### **Abductia și adductia șoldului**

**ATENȚIE:** Pentru primele 6 săptămâni de la operație la acest exercițiu aveți nevoie de ajutor, după 6 săptămâni îl puteți efectua independent.

1. Întindeți-vă pe spate în pat. Glisați piciorul în lateral. Țineți degetele de la picioare în sus și genunchiul drept.
2. Aduceți piciorul înapoi la punctul inițial. Pentru săptămâna 1-6 trebuie să aveți pe cineva care să vă ajute să vă glisați piciorul în lateral și să-l readuceți la poziția inițială.
3. Repetați de 10 ori.



### **Extensia genunchiului stând pe scaun**

1. Stați pe un scaun amintindu-vă să mențineți îndoirea adecvată a șoldului.
2. Îndreptați genunchiul cât de mult puteți.
3. Numărați rar până la cinci (5) cu voce tare.
4. Relaxați-vă și a reveni la poziția inițială.
5. Repetați de 10 ori.



### **Flexia șoldului**

1. Stând în poziție verticală și ținându-vă de spătarul scaunului, ridicați piciorul operat și îl coborâți.
2. Amintiți-vă măsuri de precauție atunci când îndoiiți șoldul.
3. Repetați de 10 ori.



### **Abducția și adducția șoldului în stând lateral**

**ATENȚIE:** Acest exercițiu se va realiza doar din a 7-a săptămână de la operație.

1. Așezați-vă pe piciorul neoperat pe pat, cu două perne între genunchi.
2. Îndoiiți ușor piciorul neoperat.
3. Contractați musculatura de pe partea din față a coapsei a piciorului operat.
4. Ridicați piciorul cam 15 cm departare de celălalt picior (deasupra pernei).
5. Reveniți la poziția de inițială.
6. Repetați de 10 ori.



### **Abducția și adducția șoldului stând în picioare**

**ATENȚIE:** Acest exercițiu se va realiza doar din a 7-a săptămână de la operație.

1. Stați în picioare și sprijiniți-vă de un spătar.
2. Contractați musculatura de pe partea de sus a coapsei a piciorul operat.
3. Ridicați piciorul operat lateral.
4. Relaxați-vă aducând înapoi piciorul la linia mediană.
5. Repetați de 10 ori.





## Note