



BETEGTÁJÉKOZTATÓ

CSÍPŐPROTÉZISSSEL OPERÁLT BETEGEK ÉLETVITELE

Amit nem szabad (TILOS):

- Keresztezett lábbal ülni
- Fekvésben keresztezni a lábat
- Ízület ne csavarodjon meg (nagymértékű ki- és beforgatás)
- Ágyból kiüléskor és visszafekvésnél a lábak keresztezésével segíteni a műtött lábnek
- Mélyen lévő fotelba, székre, ágyra leülni
- A törzs se csavarodjon a műtött lábhoz képest

Amire figyelni kell a hétköznapi életben:

Minden ülésre alkalmas eszközt (szék, ágy, fotel, WC, stb.) **50-55 cm** magasságra kell megemelni. Erre a célra alkalmazhatók különböző segédeszközök (pl. WC magasztó), ill. házi megoldások, amikor az ágy, szék alá helyezünk magasztást.

Fekvésnél:

- **Háton:** a lábak legyenek enyhe terpeszben, ha ez nehezen megvalósítható, akkor párna segítségével tudja ezt a helyzetet biztosítani.
- **Oldalt:** oldalra fordulás előtt mindkét lábát húzza talpra, a térdjei közé tegyen be egy nagyobb párnát úgy, hogy mind a combok, mind a lábszárak végig feküdjenek rajta, és ezek után lehet oldalra fordulni (**NEM** a műtött oldalra).

Ülésnél:

- Lehetőleg támlás széken történjék, vagy ha ágyszélen ül, akkor hátul a tenyerén támaszkodva és a keresztcsonton terhelve, hogy a súly ne a combokra kerüljön.
- **Leülés:** az egyik kéz hátul támaszkodjon, míg az operált láb nyújtva legyen, és folyamatosan csúsztassa előre leülés közben.
- **Felállás:** az egészséges lábat húzza be, a testsúlyt kicsit hozza át erre az oldalra és a kezekre támaszkodva nyomja ki magát, a műtött végtag most is előre nyújtott helyzetben legyen.
- **Ágyból kiülés:** az egészséges láb segítsen ügyelni arra, hogy az operált lábhoz viszonyítva a felsőtest ne csavarodjon ki.



4WC használat:

Ajánlott a WC magasztó használata (testmagasság figyelembe vételével), egyik kezével hátul támaszkodjon, míg az operált lábat nyújtva csúsztassa előre leülésnél.

- A WC magassága min. 50 cm legyen.

Tisztálkodás:

- Lehetőleg zuhanyozzon, vagy a kád mellett magas széken ülve mosakodjon.
- Kádba be- és kiszállás nem ajánlott a **csúszásveszély** miatt!!!!

Öltözködés:

- Ezt a műveletet ülve végezze; zokni, harisnya felvételét hosszúszerű cipőkanállal segítheti. Az operált végtagra ilyenkor vigyázni kell, hogy ne csavarodjon meg, és főleg arra kell figyelni, hogy hajlított csípő és térd mellett a térdeknek **TILOS** kifelé dőlnie! Ugyanezek a szabályok vonatkoznak a körömvágásra is.
- Lábbelinél fontos, hogy a cipő talpa – főleg a sarkánál – rugalmas legyen, ne csússzon, a lába ne járjon ki belőle, lehetőleg biztonságosan fogja a bokát is (pl.: mamusz, sportcipő, bokacipő jellegű lábbeli).

Járás:

- Az első három hónapban mindenképp segédeszköz használatával történjen (ez lehet keret vagy 2 mankó), későbbiekben biztos járás mellett, jó erőnlét esetén át lehet térni egy mankóra vagy botra. Ebben az esetben mind a mankót, mind a **támbotot**, az operált lábbal **ELLENTÉTES** kézben kell fogni.
- A segédeszköz elhagyása 2-3 hónappal a műtét után lehetséges, ha megfelelő az izomerő.
- Lépcsőzés szabályai 2 mankóval:
Lefelé: a 2 mankót tegye előre, utána a műtött lábbal, majd az ép lábbal lépjen.
Felfelé: lépjen fel az ép lábbal, utána a műtöttel és végül hozza a mankókat.

Mielőbbi gyógyulást és jó egészséget kívánunk!!!



CSÍPÓTORNA

Helyezkedjünk el háton fekvésben, mindkét karunkat és lábunkat kinyújtjuk a matracra.

- Leszorítjuk mindkét vállunkat a matracba – nagyot sóhajtunk, majd ellazítunk (4x).
- Bal karral hátranyújtózunk – nagyot sóhajtunk, vissza lehozzuk, lazítunk, majd a jobb karral nyújtózunk, és lazítunk (felváltva végezzük a karokkal 4x).
- Összeszorítjuk a farizmokat, majd ellazítunk (20x).
- Mindkét térdet leszorítjuk a matracba, feszítjük a combizmokat, majd lazítunk (10x).
- Mindkét lábfejet magunk fele húzzuk, majd ellazítunk (5x).
- Felváltva integetünk a lábfejekkel (folyamatosan végezzük).
- Talpra húzzuk a jobb lábunkat, és vissza kinyújtjuk, majd a bal lábunkat is (felváltva végezzük, folyamatosan 10x).
- Csak a „müött” lábunkat húzzuk talpra, majd vissza kinyújtjuk (folyamatosan végezzük 10x).
- A jobb lábunkat kivisszük terpeszbe, és visszahozzuk középre, majd a bal lábunkat is (felváltva végezzük, folyamatosan 10x).
- Csak a „müött” lábunkat visszük ki terpeszbe, majd visszahozzuk középre (folyamatosan végezzük 10x).
- Talpra húzzuk felváltva mindkét lábunkat, és talpon megtartjuk, majd a jobb lábunkat hashoz húzzuk (90 fokig derékszög), és vissza talpra tesszük, majd a bal lábunkat is (felváltva végezzük, folyamatosan 10x).
- A jobb lábunkkal kilépünk terpeszbe, és vissza középre lépünk, majd a bal lábunkkal is (felváltva végezzük, folyamatosan 10x).
- Megemeljük jó magasra a medencénket, majd vissza letesszük (folyamatosan végezzük 10x).
- A jobb lábunkat hashoz húzzuk, ott megtartjuk, melléemeljük a bal lábunkat is, majd a jobb lábunkat vissza talpra tesszük, és a bal lábunkat is (folyamatosan végezzük 3x).
- A bal lábunkat hashoz húzzuk, ott megtartjuk, melléemeljük a jobb lábunkat is, majd a bal lábunkat vissza talpra tesszük, és a jobb lábunkat is (folyamatosan végezzük 3x).
- Tapossuk folyamatosan váltott lábbal a matracot – mintha egyhelyben lépegetnénk.
- Folyamatosan lépegetve kilépegetünk oldalra – terpeszbe – majd vissza középre lépegetünk.
- Lazán sarokra, és lábujjhegyre gördülünk mindkét lábunkkal (folyamatosan végezzük 10x).
- A jobb lábunkat hashoz húzzuk, innen kinyújtjuk a matracra, és talpra tesszük, majd a bal lábunkat is (felváltva végezzük folyamatosan 10x).



- Csak a „műtött” lábunkat húzzuk hashoz, ismét kinyújtjuk a matracra, majd hashoz húzzuk (folyamatosan végezzük 10x).
- Két ütemre megemeljük a medencénket, majd két ütemre vissza letesszük (folyamatosan végezzük 10x).
- A jobb lábunkat kinyújtjuk terpeszbe a matracra, és vissza talpra tesszük, majd a bal lábunkat is (felváltva végezzük folyamatosan 10x).
- Biciklizünk a jobb lábunkkal folyamatosan a levegőben, és talpra tesszük, majd a bal lábunkkal is biciklizünk folyamatosan.
- A jobb lábunkat felnyújtjuk a levegőbe úgy, hogy a térdek egy magasságban maradjanak –megfeszítjük a combizmunkat, és vissza talpra tesszük, majd a bal lábunkat is (felváltva végezzük, folyamatosan 10x).
- Csak a „műtött” lábunkat nyújtjuk fel a levegőbe, majd vissza talpra tesszük (folyamatosan végezzük 10x).
- Egyszerre kinyújtjuk mindkét lábunkat a matracra, majd egyszerre is tesszük talpra (folyamatosan végezzük 10x), és nyújtva megtartjuk.
- Egyszerre terpeszbe visszük mindkét lábunkat, majd egyszerre zárjuk középre (folyamatosan végezzük 10x), majd vissza talpra tesszük mindkét lábunkat.
- Megemeljük a medencénket – közben hátranyújtózunk mindkét kezünkkel, majd vissza lehozzuk a karokat – letesszük a medencénket (folyamatosan végezzük 10x).
- Ellentétes kar-láb nyújtózás, pl.: a bal lábunkat kinyújtjuk egyenesen a matracra, sarokkal megnyújtózunk, közben a jobb karral hátranyújtózunk, majd vissza talpra húzzuk a lábunkat, és vissza lehozzuk a karunkat törzs mellé (felváltva végezzük folyamatosan 5x).

Két lábunk közé visszatesszük a párnát, és fordulunk a hasunkra.

- Összeszorítjuk a farizmokat, és ellazítunk (folyamatosan végezzük 10x).
- Nyújtott térdel oldalra visszük a jobb lábunkat, és vissza középre zárjuk, majd a bal lábunkat is (folyamatosan végezzük 10x).
- Egyszerre visszük terpeszbe mindkét lábunkat majd vissza középre zárjuk (folyamatosan végezzük 10x).
- Felváltva hajlítjuk és nyújtjuk a lábunkat (folyamatosan végezzük 10x).
- Hajlított térdel megemeljük a jobb lábunkat, és letesszük, majd a bal lábunkat is (folyamatosan végezzük, felváltva 5x).
- Csak a jobb lábunkat emeljük meg 10x folyamatosan, majd a bal lábunkat emeljük meg folyamatosan (10x).
- Hajlított térdel oldalra visszük a jobb lábunkat, és vissza középre hozzuk, majd a bal lábunkat is (folyamatosan végezzük, felváltva 5x).
- Csak a jobb lábunkat visszük oldalra 10x, majd a bal lábunkat visszük ki oldalra 10x.
- Felváltva hajlítjuk, és nyújtjuk a lábunkat (folyamatosan végezzük 10x)

Egészségére!