	NAVODILA	Oznaka:	NA FR 12
	NAVODILA PACIENTOM PO OPERATIVNEM ZDRAVLJENJU ZLOMA KOLKA	Stran:	1/4
		Velja od:	12.06.2013
		Izdaja:	1

ODDELEK ZA FIZIKALNO REHABILITACIJO
(Tel: 03 56 52 576, E-mail: fiz.adm@sb-trbovlje.si)

Po odpustu iz naše bolnišnice v domačo oskrbo, boste še nekaj časa potrebovali pomoč pri vsakodnevnih opravilih. Svetujemo vam, da si pred odhodom iz bolnišnice, zagotovite pomoč s strani svojcev ali znancev in tako preprečite nevšečnosti, ki se lahko pripetijo po vrnitvi domov. V domačem okolju vam bodo določene prilagoditve olajšale okrevanje:

- čvrsto pritrjeni oprimki v kopalni kadi ali tušu in ob straniščni školjki
- stabilen stol ali klop za uporabo pri tuširanju
- odstranjene vse nepritrjene preproge in električne žice s tal
- začasno bivanje v prostoru brez stopnic, ker je hoja po stopnicah v zgodnji fazi težavna.

Pred odpustom vas bo fizioterapevtka naučila hojo z berglami po ravnem in stopnicah.

HOJA Z BERGLAMI

Po ravnem je hoja z berglami tritaktna: najprej položite bergle naprej, operirano nogo med bergle in nato korak naprej z zdravo nogo. Obremenitev operirane noge določi operater.

Po stopnicah



NAVZGOR: najprej stopite z zdravo nogo, nato z operirano, potem pristavite še bergle.

NAVZDOL: najprej postavite bergle na spodnjo stopnico, nato stopite z operirano nogo med bergle in zdravo nogo priključite.

VAJE PO OPERACIJI KOLKA

- Redna vadba po operaciji kolka vam bo pomagala povrniti gibljivost in moč.
- Priporočljivo je, da vaje izvajate 2-3x dnevno. Vsak gib ponovite 8-10x.
- Vaje leže na hrbtu se lahko pričnejo že 1. dan po operaciji, da pospešite čas okrevanja in zmanjšate bolečino.
- Pri izvajanju vaj stojte se za boljše ravnotežje oprimate mize, stola ali postelje.

VAJE LEŽE NA HRBTU

VAJA 1



Počasi premikajte stopala navzgor in navzdol. S to vajo lahko začnete takoj po operaciji in jo nadaljujete dokler ne boste popolnoma okrevali.

VAJA 2



Počasi krožite s stopali v smeri urinega kazalca in nato še v nasprotno smer

VAJA 3



Pokrčite nogo tako, da drsite s peto po podlagi, nato na enak način nogo iztegnite. Pazite, da se koleno med vajo ne bo obračalo navznoter.

VAJA 4



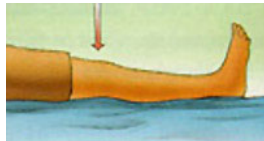
Napnite mišice zadnjice, držite 5-7 sekund in sprostite.

VAJA 5



Iztegnjeno nogo odmaknite v stran kolikor lahko, nato jo vrnite nazaj. Stopalo mora biti ves čas obrnjeno pravokotno na podlago.

VAJA 6



Kolena pritisnite na podlago, stopala potegnite k sebi. Držite 5-7 sekund in sprostite. To vajo lahko ponavljate dokler ne boste začutili utrujenosti (vsaj 10 min.).

VAJA 7



Dvignite iztegnjeno nogo 20 cm od podlage. Držite 5-7 sekund in počasi sprostite.

VAJE STOJE

VAJA 1



Dvignite operirano nogo proti prsnemu košu, vendar ne višje kot le do pasu. Držite ta položaj 2-3 sekunde in nato nogo spustite.

VAJA 2



S pomočjo elastičnega traku lahko izvajate vaje proti upor. Stojte z nogami rahlo narazen in potegnite nogo naprej, nato jo počasi vrnite v izhodni položaj.

VAJA 3



Stojte ob strani stola in iztegnite operirano nogo v stran, nato jo počasi vrnite v izhodni položaj.

VAJA 4




Obrnite se k stolu in potegnite iztegnjeno nogo nazaj, nato jo počasi vrnite v izhodni položaj.

Kontrolo obremenjevanja poškodovane noge preverite z osebno tehtnico, na katero položite nogo in se nanjo naslonite do dovoljene obremenitve.

Želimo vam dobro okrevanje!

Fizioterapevtke SBT

Pripis na strani štiri so podpisi navodil in jih prejme skrbnik sistema za kakovost.

 Splošna bolnišnica Tribovlje	NAVODILA	Oznaka:	NA FR 12
	NAVODILA PACIENTOM PO OPERATIVNEM ZDRAVLJENJU ZLOMA KOLKA	Stran:	4/4
		Velja od:	12.06.2013
		Izdaja:	1

	Ime in priimek	Datum	Podpis
Avtor	Darja Pintarič	12.6.2013	
Skrbnik navodil	Darja Pintarič		
Pregledal	Božica Hribar		
Odobril	Odbor za kakovost		
Skrbnik sistema za kakovost	David Slapšak		

SEZNAM OSEB, KI ZAGOTOVIJO, DA SO Z NAVODILI SEZNANJENI

Zap.št.	Ime in priimek:	Datum:	Podpis:
1.	Darja Pintarič	12.06.2013	
2.	Marko Rifel		
3.	Olga Doberšek		