



INSTITUT ZA ORTOPEDSKO HIRURŠKE BOLESTI

## **“BANJICA”**

Informator za pacijente

# **Veštački kuk**

Služba za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“  
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28

# Rehabilitacija nakon ugradnje veštačkog kuka

## Plan rehabilitacije u bolnici

Dužina trajanja oporavka i rehabilitacije je **individualna** za svakog pacijenta i zavisi od:

- prirode oboljenja kuka
- vrste operacije koja je izvedena
- starosnog doba, telesne težine i opšte kondicije pacijenta

Neki pacijenti su sposobni za hod sa pomagalom prvi dan nakon operacije dok drugima može biti potrebno nekoliko dana mirovanja u krevetu.

Rehabilitaciju možemo podeliti na nekoliko faza, pri čemu ne treba da vas zabrinjava ako određene korake budete mogli izvršavati pre ili kasnije nego što je ovde predstavljeno.

Neposredno po povratku iz operacionog bloka fizioterapeut će Vas posetiti i upoznati sa laganim vežbama u cilju prevencije cirkulatornih problema i smanjenja otoka i bola. Zatezaćete mišiće natkolenice i povlačiti prste stopala ka sebi. Bićete podsticani da izvesno vreme sedite na ivici kreveta. Deteljan opis vežbi naći ćete na kraju ovog vodiča.

## Rehabilitacija – prvi postoperativni dan

Vaš fizioterapeut će Vas upoznati sa načinima kako da najlakše ustanete iz kreveta i reći Vam koliko se možete osloniti na operisanu nogu. Počećete da stojite u dupku i načiniti prve korake. Cilj za prvi postoperativni dan: stajanje i hod uz pomoć fizioterapeuta

**“BANJICA”**



## **Rehabilitacija – drugi postoperativni dan**

Drugog dana će Vam fizioterapeut pomoći da savladate aktivnije vežbe i da dalje napredujete u hodu uz pomoć odgovarajućeg pomagala.

Cilj za drugi postoperativni dan da steknete sigurnost i samostalnost pri korišćenju pomagala za hod.

## **Rehabilitacija tokom preostalog boravka u bolnici**

Dužina neposredne postoperativne rehabilitacije u našim uslovima varijabilna je i može trajati najduže do odstranjenja konaca (12-14 dana). Tokom ovog perioda vežbaćete ustajanje iz kreveta, sedenje, stajanje i hod uz pomoć štaka ili štapa. Cilj treba da bude što brže osamostaljivanje u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Vodite računa o zabranjenim pokretima, aktivnostima i pozicijama koje mogu ugroziti Vaš novi kuk.

## **Otpust iz bolnice**

Pri kraju vašeg boravka u bolnici hirurg, fizijatar i fizioterapeut će proceniti do kog stadijuma oporavka ste stigli i predložiti dalji način rehabilitacije. Rehabilitacija se nastavlja u kućnim uslovima na isti način kao i u bolnici, a može i u banji. Postoperativne kontrole sprovode se po planu operatora. Prva postoperativna kontrola je obično 2-3 meseca nakon operacije, zatim nakon 6 meseci i potom jednom godišnje. Korišćenje pomagala za hod individualno je i traje onoliko koliko pacijentu odgovara.

## **Na koje znake i situacije treba da obratite pažnju**

Uobičajeno je i ne treba da vas zabrinjava ako je predeo operativnog reza lako otečen, topliji i blago

osetljiv tokom par nedelja nakon operacije.

Pozovite svog doktora odmah ako primetite sledeće:

- Jači bol koji ne prolazi
- Veći otok
- Secernaciju (curenje) u predelu operativnog reza (ožiljka)
- Bol u grudima ili gubitak dah-a
- Bolnost u listu ili natkolenici operisane noge
- Stalni ili dnevni porast telesne temperature

## **Posvetite se programu vežbi**

Naučene vežbe u zdravstvenoj ustanovi nastaviti svakodnevno u cilju povećanja obima pokreta i mišićne snage operisane noge u skladu sa opštim zdravstvenim stanjem, sa zahtevima dnevnih aktivnosti i životnog doba u kome se nalazite.

Po povratku kući moraćete da prilagodite dnevne aktivnosti novim uslovima i da se prilagodite kućnom okruženju. Nastojaćete da povećate stepen aktivnosti prema uputstvima hirurga i terapeuta.

## **Vreme oporavka**

Sa vraćanjem snage i samopouzdanja postepeno ćete napredovati od hoda uz pomoć pomagala do samostalnog hoda. Većina pacijenata je sposobna za samostalne aktivnosti i vožnju kola oko 4- 8 nedelja nakon operacije ali tek nakon što to operator odobri. Tri meseca nakon operacije većina pacijenata hoda bez pomagala. Nakon toga je moguće i bavljenje plivanjem, golfom, kuglanjem, dužim šetnjama i eventualno igranje tenisa u dublu.

## **Koje aktivnosti treba izbegavati**

Ugradnja veštačkog kuka je postala uobičajena, predvidiva i veoma uspešna procedura, koja oslobađa pacijenta bola i omogućava mu nesmetane životne aktivnosti.

**“BANJICA”**



Da bi produžili vek trajanja svoje endo proteze možete učiniti sledeće:

- Izbegavajte podizanje i nošenje težeg tereta (preko 5 kg)
- Održavajte optimalnu telesnu težinu
- Negujte svoje zdravlje i budite aktivni u granicama svojih mogućnosti
- Usvojite zaštitne položaje i pokrete u cilju prevencije iščešenja ugrađene endo proteze
- Izbegavajte kontaktne sportove, trčanje,naporan aerobik,
- Ne preporučuje se učenje novih sportova.

Sve aktivnosti koje iziskuju čučanje, klečanje, vezivanje pertli, obuvanje čarapa, sedenje na niskoj stolici (WC šolja...), fotelja i sl.neophodno je izvoditi tako da su noge raširene, a telo nagnuto između njih.

## **NIJE DOZVOLJENO:**

- Ležanje na operisanom kuku (4-6 meseci)
- Sedenje u kadi prva tri meseca po operaciji
- Samostalno sečenje noktiju na nogama,obuvanje čarapa i vezivanje pertli ( 3 meseca )
- Izbegavajte savijanje kuka preko 90 stepeni (3 meseca)
- Izbegavajte okretanje nogu put unutra
- Izbegavajte sedenje na niskoj stolici ili sofi ili stolici bez rukohvata (3 meseca )
- Ne sedite sa prekrštenim nogama (4-6 meseci)

Dozvoljeno je:

- kupanje pod tušem po skidanju konaca

- plivanje u bazenu (posle mesec dana)
- sve aktivnosti životnog doba u kome ste (nakon 3 meseca).

## Zaštita od infekcije

Da bi smanjili rizik od infekcije kuka potrebno je da konsultujete vašeg lekara i da izlečite bilo kakve lokalne infekcije. Posebnu pažnju posvetiti problemima zuba ili planiranih hirurških ili stomatoloških procedura.

## Seksualna aktivnost

Započinjanje normalne seksualne aktivnosti je obično moguće nakon srastanja reza i povratka određenog obima pokreta. Razgovarajte sa vašim hirurgom, fizijatrom ili terapeutom, ako imate bilo kakva pitanja u pogledu toga koje su pozicije bezbedne tokom seksualne aktivnosti.

## Povećavajte svoju aktivnost

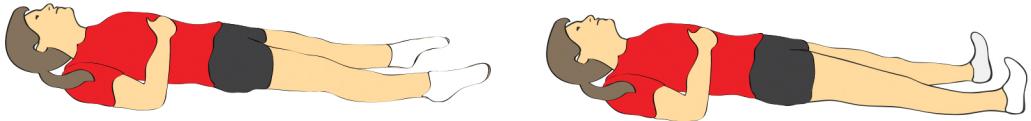
Treba da postepeno povećavate Vaš nivo aktivnosti u skladu sa preporukama lekara i terapeuta. Brzina oporavka je veoma individualna ali kod većine pacijenta dolazi do povratka normalnog nivoa aktivnosti do 12 nedelja nakon operacije.

**“BANJICA”**



## Vežbe za operisani kuk

1. Pacijent leži na leđima sa opruženim nogama i zateže stopala prema licu uz zatezanje kolena



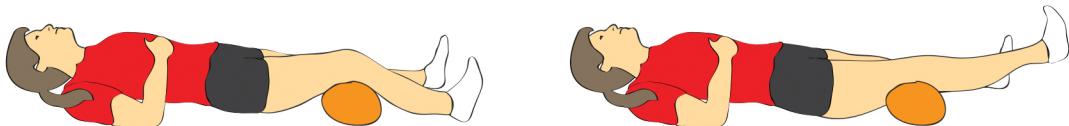
2. Pacijent leži na leđima i savija operisanu nogu u kuku i kolenu (do bola), zadrži 6 sec., pa opruži nogu. Vežbu ponovi 10x.



3. Položaj na leđima, noge opružene u kuku i kolenu. Operisana nogu se širi u stranu (do pojave bola), zadrži 6 sec. i vratи u početni položaj. Vežbu treba ponoviti 10x.



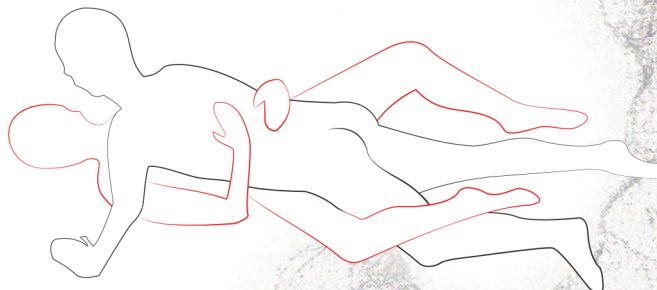
4. Položaj na leđima: ispod kolena operisane noge staviti jastuče ili urolano čebe, opružiti koleno uz zatezanje mišića natkolenice, zadržati 6 sec. pa vratiti nogu u početni položaj. Ponoviti vežbu 10x.



# SEKSUALNE AKTIVNOSTI

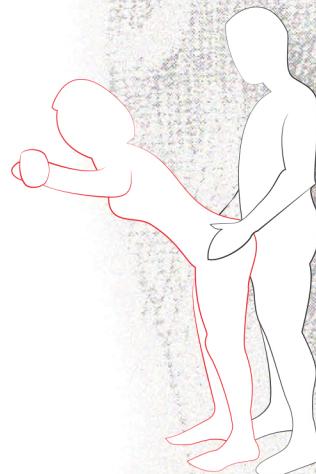
## Položaj 1

Ovaj položaj odgovara ženi sa veštačkim kukom



## Položaj 2

Ovaj položaj odgovara i muškarcu i ženi sa veštačkim kukom

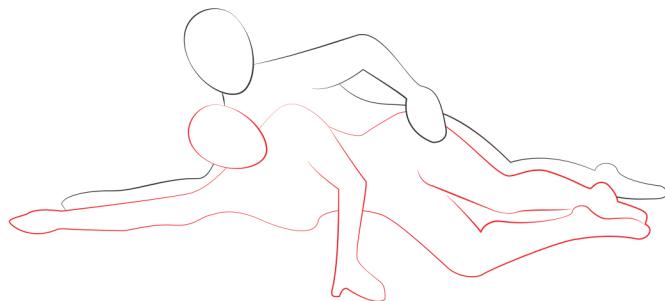


**“BANJICA”**



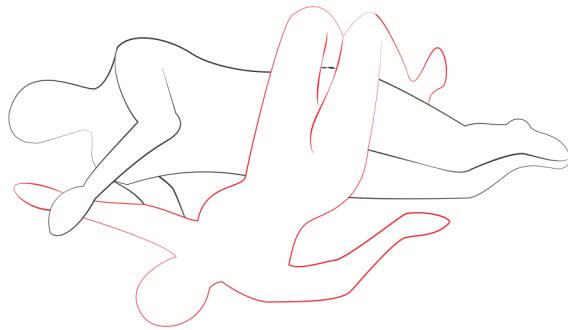
### Položaj 3

Ovaj položaj odgovara i muškarcu i ženi sa veštačkim kukom dok leži na operisanoj strani.



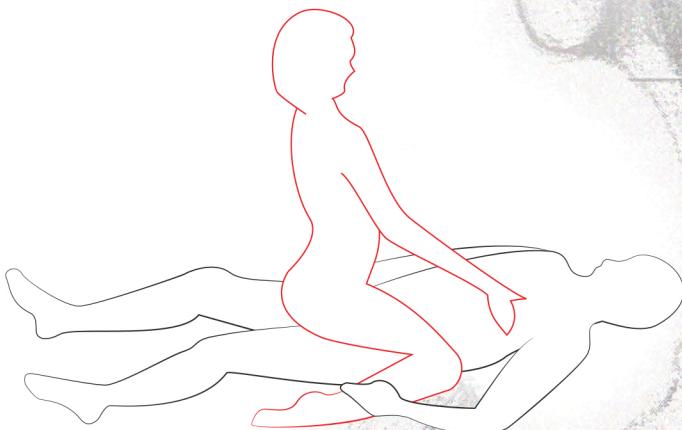
### Položaj 4

Ovaj položaj odgovara i muškarcu i ženi sa veštačkim kukom



## Položaj 5

Ovaj položaj odgovara ženi sa veštačkim kukom



## Položaj 6

Ovaj položaj odgovara ženi sa veštačkim kukom



**“BANJICA”**

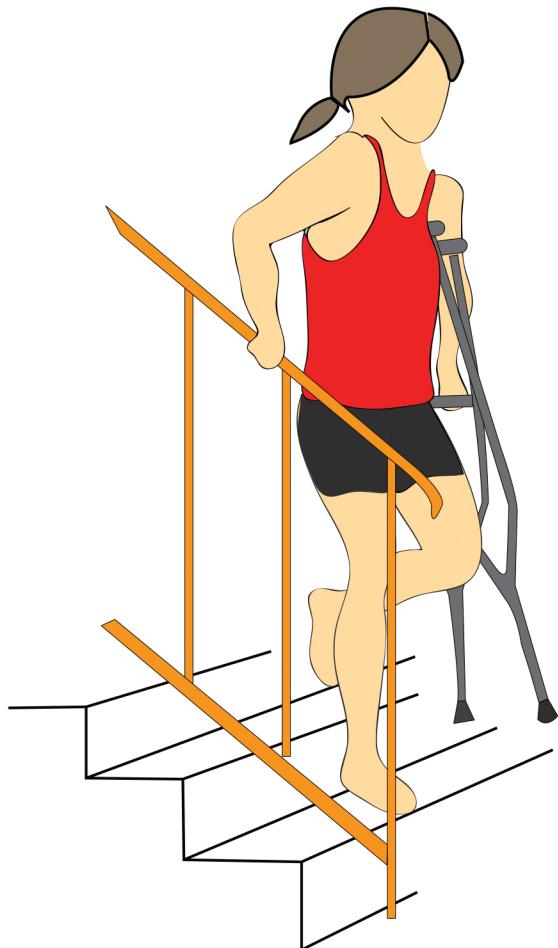


# HOD UZ POMOĆ ŠTAKA



# HOD UZ I NIZ STEPENICE

ukoliko postoji rukohvat



## Hod uz stepenice

Ako postoji rukohvat uzeti obe štake u jednu ruku a drugom rukom se pridržavati za gelender;  
Oslanjajte se na štake, rukohvat i zdravu nogu;  
Na operisanu nogu se oslanjajte onoliko koliko  
Vam je to lekar preporučio.

Uz stepenice zakoračite prvo zdravom nogom na  
stepenik zatim podignite štake na isti stepenik a  
nakon toga i bolesnu nogu.

Nastavite ovim ritmom „jedan po jedan“ stepenik.

## Hod niz stepenice

Ako postoji rukovat uzeti obe štake u jednu ruku a  
drugom rukom se pridržavati za gelender;  
Oslanjajte se na štake, rukohvat i zdravu nogu;  
Na operisanu nogu se oslanjajte onoliko koliko  
Vam je to lekar preporučio.

Silazeći niz stepenice prvo se oslonite štakama na  
niži stepenik a potom spustite operisanu nogu, a za  
njom i zdravu.

Nastavite ovim ritmom „jedan po jedan“ stepenik.

“BANJICA”



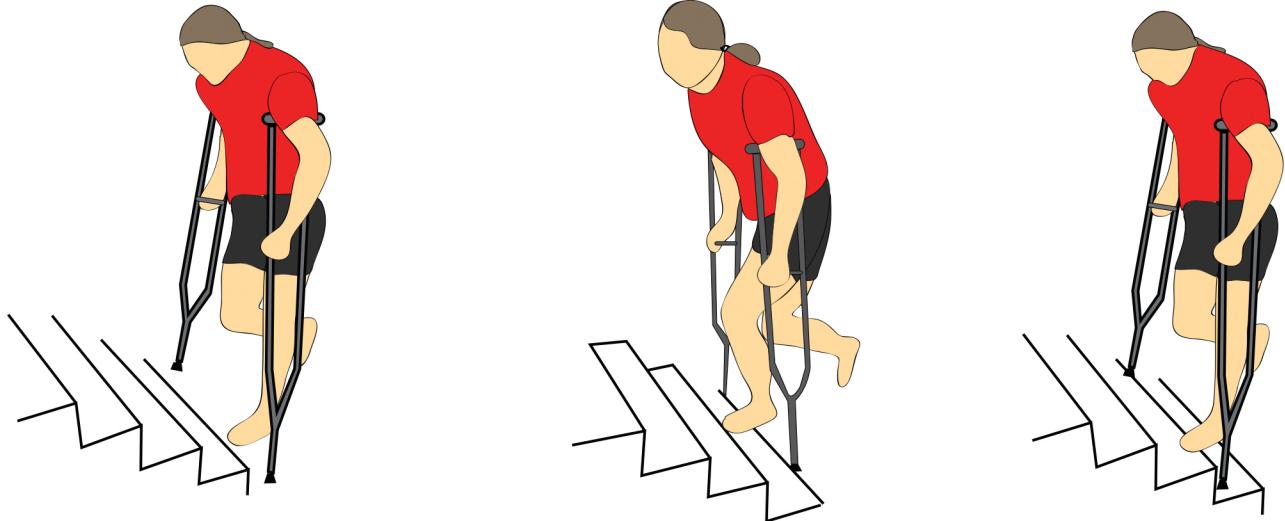
# HOD UZ STEPENICE

Oslonite se na štake i zdravu nogu.

Na operisanu/povređenu nogu se oslanjate onoliko koliko vam je to lekar preporučio.

Uz stepenice zakoračite prvo zdravom nogom, zatim podignite štake na isti stepenik a potom i operisanu nogu.

Nastavite ovim ritmom jedan po jedan stepenik do vrha stepeništa.



# SILAZAK NIZ STEPENICE

Oslonite se na štake i zdravu nogu.

Na bolesnu nogu se oslanjate onoliko koliko Vam je to lekar preporučio.

Silazeći niz stepenice štakama na niži stepenik, potom spustite bolesnu nogu a za njom i zdravu.

Nastavite ovim ritmom jedan po jedan stepenik do dna stepeništa.



**"BANJICA"**



**Direktor Instituta:**  
Prof. dr Slobodan Slavković

**Rukovodilac stručnog tela za lekove, kvalitet i akreditaciju:**  
Prim. mr sci. med dr Vesna Nikolić

**Služba za opštu ortopediju - žensko I:**

Doc. dr sc. med. Zoran Baščarević

**Služba za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju:**

Prim. dr Olga Nikolić

VFT Zora Protić

VFT Vesna Miletić

**Zaveden pod brojem:**

br i-13/86

INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURSKE BOLESTI

**“BANJICA”**

*2014. godina*

Designed by: Ana Živković, B smart media servis d.o.o.

[www.bsmart.rs](http://www.bsmart.rs)



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“  
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28

[www.iohbb.edu.rs](http://www.iohbb.edu.rs)

