

Rehabilitáció csípőprotézis műtétet követően

Gyógytorna tájékoztató és betegoktatási segédlet

Észak-Pesti Centrumkórház – Honvédkórház

III. telephely

Rehabilitációs és Krónikus Utókezelő Intézet

Rehabilitációs Osztály



Betegeknek szóló tájékoztató anyag elérhető a <https://epc.euintezmeny.hu/tartalmak/betegtajekoztato/tematikus-betegtajekoztatok> címen.

Összeállította: Szentpéteri Dóra Mária, gyógytornász
Lektorálta: Tittmann Enikő, részlegvezető gyógytornász
2022

Kedves Páciensünk!

Önt orvosa műtét utáni rehabilitáció céljából utalta Osztályunkra. A beutalás az akut osztályról, a szakrendelőből vagy Osztályunk járóbeteg szakambulanciájáról történik.

Az Ön gyógytorna kezelése már közvetlenül a műtét után elkezdődött. A megkezdett terápia a Rehabilitációs Osztályon folytatódik tovább.

Ebben a tájékoztatóban szeretnénk információt adni a műtétet követő rehabilitáció helyszínéről, idejéről, céljáról és gyógytorna programjáról, illetve a rehabilitációs ellátáshoz kapcsolódóan még néhány a gyógyulásához szükséges ismeretet közölni.

A műtéti Zárójelentését feltétlenül hozza magával!

Helyszín

Észak-Pesti Centrumkórház – Honvédkórház

→ Rehabilitációs és Krónikus Utókezelő Intézet

→ Rehabilitációs Osztály

Cím: Budapest 1121 Szanatórium utca 2/a

Telefon: 0613923800

E-mail: intezetvezetes.3th@epc-honvedkorhaz.hu



Időtartam

A kórházban töltött rehabilitáció javasolt időtartama 3-4 hét. Egyéni eltérés lehetséges.



A rehabilitáció célja

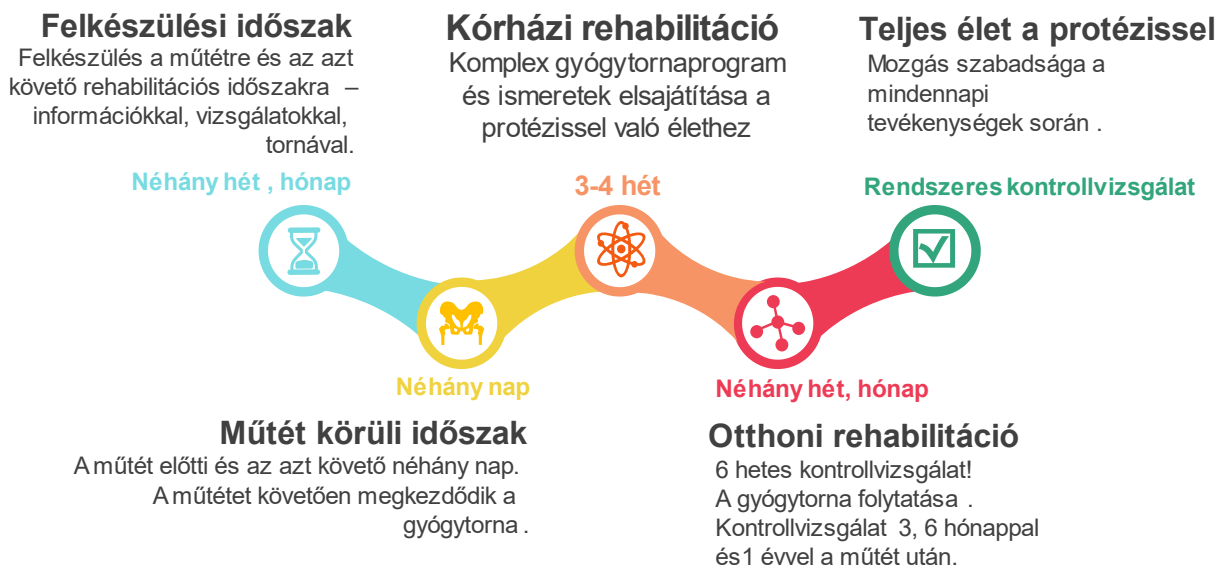
A rehabilitáció célja, hogy a műtétet követően Ön a leggyorsabban elérje a lehető legjobb pszichés és fizikai állapotot.

Ehhez kulcsfontosságú a korai mobilizáció – ami azt jelenti, hogy a műtétet követő napokban, hetekben célzott gyógytornagyakorlatokat szükséges végeznie.

A rendszeresen végzett gyakorlatokkal meggyorsítja gyógyulását, könnyebben visszanyerheti a mozgás szabadságát.

A rehabilitációs időszak egy *tanulási folyamat*, az itt elsajátított ismeretek abban is segítik, hogy hosszú távon is tudatosan éljen a protézisével, így elősegítve a protézis élettartamának maximalizálását.

A csípőízületi protézisbeültetés és az azt követő rehabilitáció legfőbb célja a jobb életminőség elérése.



A műtétet megelőző, a műtét körüli és az azt követő időszakok – a kórházi rehabilitáció általában közvetlenül a műtét körüli időszak után következik



A rehabilitációs program

A Rehabilitációs Osztályra kerüléskor a kezelőorvos megvizsgálja és beutalja gyógytornára.

A gyógytorna kiírását követően a gyógytornász Önt megkeresi és fizikai állapotfelmérést végez, ezt követően megbeszélik a rövid és hosszú távú célokat, közösen kialakítják a gyógytorna programot.

A kórházi rehabilitáció alatt komplex gyógytorna kezeléseken vesz részt, melyek során az elvégzett tornagyakorlatokkal, illetve további gyakorlással Ön

- az operált csípőízület mozgásait, izomerejét javítja
- a felső végtagját, gerincét megelőző jelleggel erősíti
- járását harmonizálja

A kezelések mellett önálló gyakorlásra is szükség van – a gyógytornással egyeztetett gyakorlatokat délután, illetve hétvégén önállóan is szükséges elvégeznie.



Rehabilitációs Osztály – tornatermek

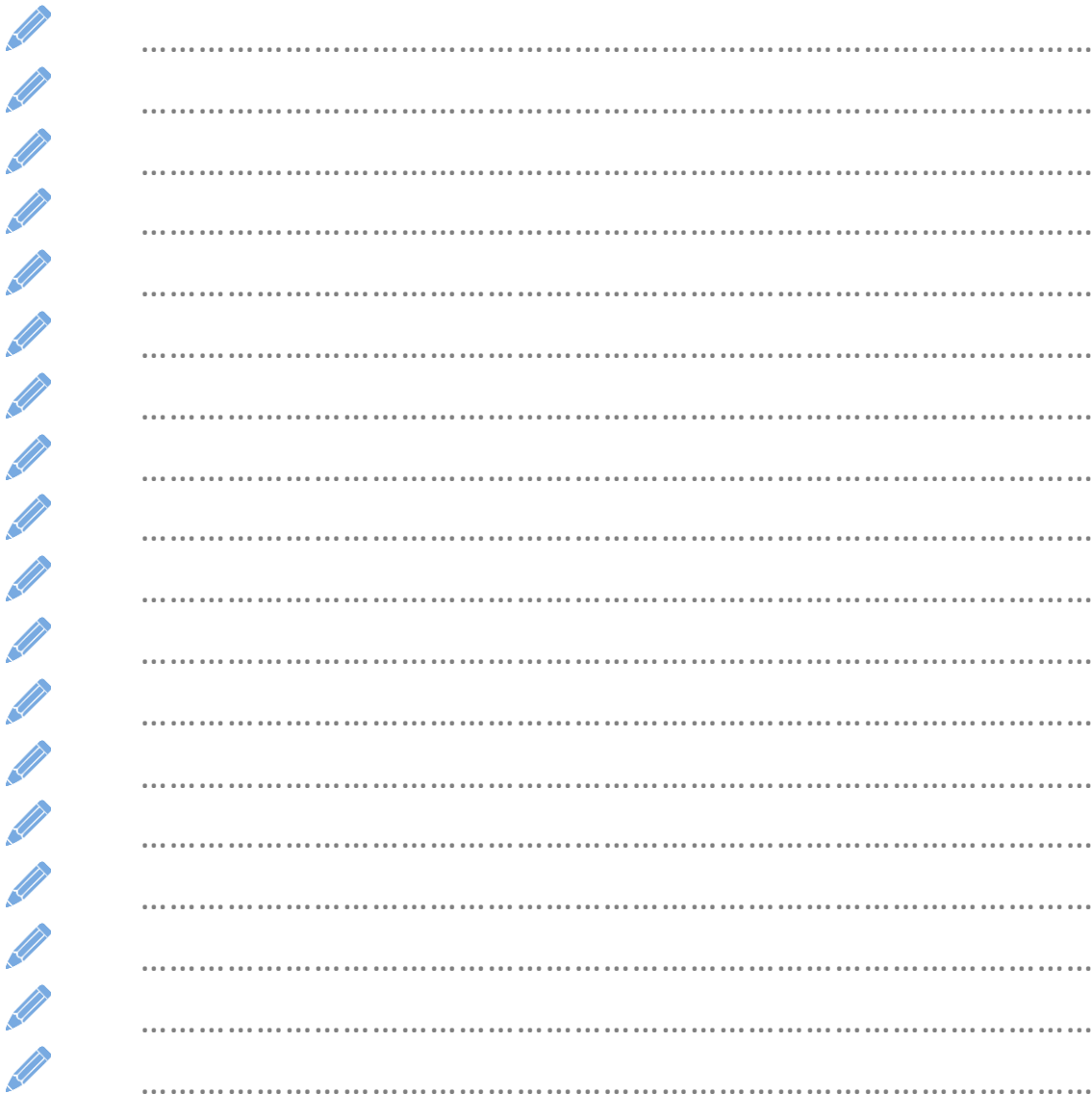


Hogyan válhat Ön gyógyulása aktív résztvevőjévé?

- Tájékozódás – kérdezzen, ha szükséges!
- Tervezés – rövid és hosszú távú célok megfogalmazása
- Torna – vegyen részt a kezeléseken!
- Tanulás – tornagyakorlatok, egyéb ismeretek elsajátítása

A csípőprotézis műtétet követő gyógytorna egyénre szabott, Osztályunkon nincs összeállított gyakorlatsor.

Arra biztatjuk Önt, hogy a rehabilitáció ideje alatt jegyezzen fel magának több tornagyakorlatot, ötletet az önálló gyakorlás céljából!

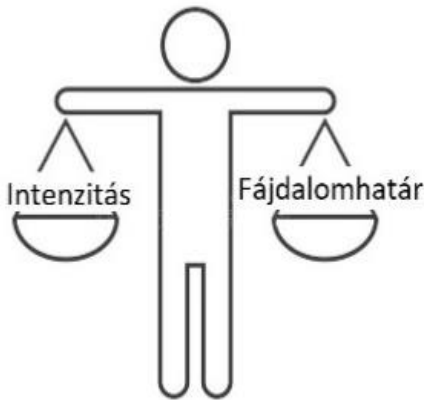


Feladatok/célok a műtétet követő első 6 hétben

- ✓ fájdalom csökkentése
- ✓ a fájdalomcsillapítók fokozatos elhagyása
- ✓ a műtött csípőízület hasznos mozgásterjedelmének növelése
- ✓ a műtött csípő körüli izomzat erősítése – vagyis a csípő külső, elülső, belső és hátsó izmainak erősítése, kiemelt figyelemmel a feltárás környékén található izmokra
- ✓ a csípőprotézissel végezhető mozdulatok elsajátítása, gyakorlása
- ✓ a csípőprotézissel nem végezhető, úgynevezett tiltott mozdulatok ismerete – és ezek elkerülése
- ✓ a tiltott mozdulatokat helyettesítő mozdulatok elsajátítása
- ✓ harmonikus járás kialakítása – a szükséges segédeszközzel, majd anélkül
- ✓ helyes segédeszközhasználat elsajátítása
- ✓ segédeszközhasználat csökkentése, ahogy a járás egyre stabilabbá válik
- ✓ állapottól függően a lépcsőzés megtanulása

A fenti célok elérése nem feltétele a hazamenetelnek.





A kezelések során a mozdulatokat fájdalomhatárig szükséges végeznie, de emellett törekednie kell a folyamatos fejlődésre.

A gyakorlatok megfelelő erősségű végrehajtása a fájdalomhatár figyelembevételével egy tanulási folyamat.

A rehabilitációs időszak alatti gyógyulás üteme életkortól, állapottól függően eltérő az egyes pácienseknél.

A folyamatos fejlődés fontos tényező, melyet saját magához viszonyítva tud megtapasztalni.

A legfontosabb, hogy a műtét után megtanulja használni a műtött csípőízületet a mindennapi tevékenységekben, hogy megtanuljon az implantátummal élni.

Elővigyázatosság

Amennyiben a fejlődés helyett az alábbi tüneteket észleli, haladéktalanul értesítse a kezelő személyzetet:

- ! operált alsó végtagját szokatlanul kifordulva, rövidebbnek és esetleg fájdalmasabbnak érzi
- ! szokatlan, nem múló, egyre erősödő fájdalom
- ! az operált végtagon nem múló, feszítő érzés és növekvő duzzanat, ödéma

Kerülendő mozgás, helyettesítő mozgás - zárójelentés

A protézisbeültetést követően van néhány mozdulat, amit kerülnie kell. Ezeknek a mozdulatoknak az elkerülése azért szükséges, hogy a protézis megfelelően beépüljön és hosszú távon is stabil legyen.

Az ezzel kapcsolatos információkat megkapja az operálóorvostól, a gyógytornásztól. Jegyezze fel ezeket az információkat!

Az alábbi mozdulatokat tilos végeznie:

- X**
- X**
- X**
- X**

Mire figyeljen? Hogyan helyettesíthetőek a mozdulatok?

- szék magassága
- wc magasító
- párna
- lehajolás helyett
-
-

A járás

Az operált végtag terhelhetőségét az operáló orvos határozza meg. Az Ön esetében a 6 hetes kontrollvizsgálatig az operált végtag javasolt.

Cél: a lehető legbiztonságosabb és legharmonikusabb járáskép a lehető legkevesebb segédeszköztámogatással – ahogy erősödik a végtag, úgy lesz egyre kevesebb segédeszköztámogatásra szüksége.

A járáskor, illetve lépcsőzésekor a tanult lépéssorrend azért lényeges, mert műtét után a járás/lépcsőzés így a legstabilabb.

A járás kivitelezése segédeszközzel:



- 1.
- 2.
- 3.

A lépcsőzés kivitelezése segédeszközzel:

Felfelé:



- 1.
- 2.
- 3.

Lefelé



- 1.
- 2.
- 3.

Lista – amit a kezelésekhez szükséges/ajánlott hoznia

- több váltás kényelmes, sportos **ruházat**
- **zokni** (nyáron is)
- kényelmes **cipő** a járásgyakorláshoz
- saját **segédeszköz** a járáshoz, amennyiben van
- saját **párna**, mellyel oldalfekvésben megfelelő pozícióban tudja tartani az operált végtagját – a párna akkor optimális hosszúságú, ha a térde és a bokája alatt is támaszt
- plusz 2 db saját kisméretű **törölköző** a kezelésekhez
- hosszú **cipőkanál**
- „**szemétszedő**” = hosszú nyelű csipesz

A járásgyakorlásra sokszor használjuk a kórház kúrafolyosóját, ehhez érdemes időjárásnak megfelelő öltözetet behozni.



Rehabilitációs Osztály – kúrafolyosó

Segédeszközök: a műtétet követően már az akut osztályon megkezdődik a segédeszközellátás, szükség esetén a rehabilitációs osztályon további ellátást biztosítunk.


A megfelelő cipő

- kényelmes
- könnyű
- könnyen fölvehető
- stabil
- állítható bőségű



A megfelelő cipőben a járás biztonságosabb és kevesebb energiát igényel.

A járásgyakorlás, a lépcsőzés cipőben történik. Cipő javasolt a tornatermekbe, ebédlőbe közlekedéshez is.

 TIPP: használt, jól bejártott cipő jobb, mint teljesen új cipőt használni a gyakorláshoz!

Saját jegyzetek

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

