

PROGRAM REHABILITACJI PO ENDOPROTEZOPLASTYCE STAWU KOLANOWEGO

Przygotowanie przedoperacyjne:

- utrzymanie maksymalnego, bezbolesnego zakresu ruchów w stawie kolanowym
- rozluźnienie tkanek miękkich otaczających staw
- wzmocnienie mięśni okolicy stawu
- wyjaśnienie przebiegu operacji, procedury wymiany stawu oraz omówienie planu rehabilitacji pooperacyjnej
- nauka ćwiczeń z zestawu ćwiczeń pooperacyjnych

0 – 1 tydzień:

- po około 3 – 4 dniowym pobycie w szpitalu, postępowanie wg zasady PRICE MM
- uzyskanie pełnego wyprostowania
- uzyskanie biernego zgięcia (do 90°) za pomocą szyny CPM lub pracując z fizjoterapeutą
- nauka chodu o kulach po płaskim podłożu
- transfer z pozycji leżącej do siadu/ do pozycji stojącej/ na toaletę
- instruktaż dotyczący zaopatrzenia miejsca zamieszkania w niezbędne pomoce: uchwyty, maty antypoślizgowe w łazience itp. (w zależności od stanu funkcjonalnego i możliwości pacjenta)

2 – 6 tydzień:

- nauka ćwiczeń wzmacniających siłę mięśniową
- zwiększanie bezbolesnego zakresu ruchu
- nauka chodzenia z kulami po schodach i nierównym podłożu

6 – 12 tydzień:

- kontynuowanie ćwiczeń wzmacniających siłę mięśniową
 - jazda na rowerze stacjonarnym
-

- czynne zginanie i prostowanie KD w stawie kolanowym w pozycji stojącej
- nauka chodu bez kul po płaskim podłożu
- przenoszenie ciężaru ciała na nogę operowaną: stanie obunóż/jednonóż/wchodzenie na stopień z wyprostem kolana
- stretching mięśni KD
- powrót do codziennych czynności: prace domowe, jazda samochodem, powrót do pracy

>12 tygodnia:

- uzyskanie pełnej kontroli mięśniowej stawu
- przeprowadzenie funkcjonalnych testów siły mięśniowej
- możliwość powrotu do uprawiania sportów o „niskim ryzyku” m.in.: pływania, jazdy na rowerze, nordic walkingu
- unikanie sportów z grupy „wysokiego ryzyka”: biegania, aerobiku, piłki nożnej, sportów walki.

