

## Materiały edukacyjne

<b>ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW PO OPERACJI ENDOPROTEZOPLASTYKI STAWU BIODROWEGO</b>	<b>nr 27</b>
--	--------------

Endoproteza stawu, czyli wszczepienie sztucznego stawu, to operacja konieczna w przypadku zaawansowanej choroby stawów, urazu lub innych schorzeń. Po przeprowadzeniu zabiegu endoprotezy stawu konieczne jest odpowiednie postępowanie i rehabilitacja.

Proces rekonwalescencji po zabiegu jest czasochłonny. Pacjent i rodzina powinni być cierpliwi i gotowi na długoterminową opiekę. Wszystkie decyzje dotyczące rehabilitacji i postępowania po endoprotezie stawu powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta i zaleceń lekarza specjalisty oraz fizjoterapeuty.

### **Dbanie o higienę:**

Zmiana opatrunku w domu:

- przygotuj miejsce i wszystkie niezbędne materiały do zmiany opatrunku: rękawiczki jednorazowe, płyn do dezynfekcji rany, płyn do dezynfekcji rąk, opatrunki, worek na odpady, jałowe gaziki, środki dezynfekujące, roztwór soli fizjologicznej NaCl 0,9 %- w razie potrzeby, plastry czy gotowe opatrunki (z włókniny, z wkładem chłonnym, samoprzylepny, jałowy, różnej wielkości) można kupić w każdej Aptece.
- starannie umyj, osusz i zdezynfekuj ręce,
- załóż rękawiczki jednorazowe,
- zdejmij opatrunek z rany – gdy jest przesuszony i przylega mocno do rany, namocz go roztworem soli fizjologicznej NaCl 0,9 % i poczekaj, aż bezboleśnie i lekko zacznie odchodzić od rany,
- brudny opatrunek włóż do przygotowanego wcześniej worka wraz z rękawiczkami.
- przed założeniem nowych rękawiczek zdezynfekuj ponownie ręce,
- przemyj ranę kilkoma gazikami nasączonymi płynem antyseptycznym do dezynfekcji ran, wykonuj ruchy od środka rany na zewnątrz. Delikatnym ruchem usuń martwe tkanki. Można bezpośrednio ranę spryskać środkiem odkażającym. Po przemyciu i odkażeniu okolice rany starannie osusz sterylnymi kompresami.

- gdy skóra wyschnie, załóż nowy opatrunek. Jego wielkość musi być dostosowana do wielkości rany – opatrunek musi ją całą zakrywać. Pamiętajmy, aby nie dotykać wewnętrznej strony kompresu, który założymy na ranę pooperacyjną,
- zdejmij i wyrzuć rękawiczki do worka,
- starannie umyj, osusz i zdezynfekuj ręce,
- opatrunek zmieniaj codziennie- chodzi o to, aby był zawsze czysty i suchy,
- usunięcie szwów następuje po 14 dniach od zabiegu operacyjnego (konieczna wcześniejsza rejestracja telefoniczna w Poradni Urazowo - Ortopedycznej),
- gdy zauważysz zmiany w postaci: wycieków, rozejścia się brzegów rany, silnego zaczerwienienia, obrzęku, dużej bolesności – załóż opatrunek na ranę, koniecznie zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu lub Poradni Urazowo – Ortopedycznej.

#### **Rehabilitacja i fizjoterapia:**

- wczesna rehabilitacja jest ważna dla przywrócenia funkcji stawu,
- ćwiczenia ukierunkowane na poprawę zakresu ruchu, siły mięśniowej i równowagi są częścią procesu rehabilitacji,
- fizjoterapeuci dostosowują programy do indywidualnych potrzeb pacjenta.

#### **Stosowanie chodu z pomocą:**

- w początkowej fazie pacjent może potrzebować chodzika, kul lub innych pomocniczych urządzeń do chodzenia.

#### **Zalecenia zespołu fizjoterapeutów dla pacjenta po założeniu endoprotezy stawu biodrowego:**

- nie zakładaj nogi na nogę,
- nie krzyżuj podudzi podczas siedzenia stania lub leżenia,
- nie zginaj nogi w stawie biodrowym bardziej niż do kąta 90° tzn. nie podnoś jej wysoko,
- nie schylaj się, kiedy chcesz coś podnieść z podłogi,
- nie pochylaj się głęboko ani nie kucaj,
- nie siadaj na miękkich, niskich krzesłach w których biodra znajdują się poniżej kolan,
- siadaj na stabilnych krzesłach z oparciami pod łokcie, a wstając pomagaj sobie wykorzystując siłę ramion,

- unikaj siedzenia dłużej niż przez godzinę. Jeżeli chcesz odpocząć raczej się połóż, w miarę możliwości śpij na plecach,
- jeżeli to możliwe śpij na boku, tym po której stronie jest proteza.
- nie skręcaj kolana do wewnątrz,
- nie obracaj się w miejscu, lepiej wykonuj obroty drobnymi kroczkami,
- nie siadaj do wanny, lepiej korzystaj ze specjalnego siedziska pod prysznicem,
- chodź często na krótkie spacerunki by poprawić kondycję,
- w nocy kładź poduszkę między kolana, by nogi układały się równolegle,
- wstając z krzesła wysuń nogę z protezą do przodu, a ciężar ciała niech dźwiga noga zdrowa.
- w toalecie zainstaluj podwyższoną deskę sedesową. W toaletach publicznych korzystaj z urządzeń dla osób niepełnosprawnych.
- wchodząc po schodach stawiaj na stopniu najpierw nogę zdrową a następnie kule i dostawiaj nogę z protezą.
- schodząc stawiaj na stopniu najpierw kule oraz nogę z protezą, a następnie dostawiaj zdrową nogę.

#### **Leki przeciwbólowe i przeciwzapalne:**

- mogą być stosowane w celu kontrolowania bólu i redukcji obrzęku.

#### **Kontrole Lekarskie:**

- kontrola u ortopedy (14 doba po zabiegu operacyjnym) to ważna wizyta dla monitorowania postępu gojenia się i dostosowywania rehabilitacji.