



### **TAASTUMINE PEALE ENDOPROTEESIMIST.**

Peale puusa-või põlveliigese asendamist tohib käima hakata 1-2päeval peale operatsiooni, opereeritud jalale tohib toetuda 10-15kg raskusega.

Esimesel postoperatiivsel päeval alustatakse LR. Patsient võib osakonnas liikuda tugiraamiga või karkudega. Haiglas viibib patsient kuni kaks nädalat. Taastusravi õe jälgimisel ja juhendamisel omandab patsient vajalikud oskused ja ravivõtted lõikusjärgsel taastumise perioodil (mis kestab tavaliselt kuni 3 kuud).

#### **Liikumisravi**

Haiglast lahkudes on patsient omandanud teatud spetsiifilised oskused nagu:

- võimlemisharjutused  
harjutused on mõeldud puusa-ja põlveliigese liikuvuse parandamiseks ja lihasjõu taastamiseks
- küljele pööramise  
puusaproteesipuhul tugipadi jalgade vahel lukseerumise ärahoidmiseks, põlveproteesiga patsient võib ka kasutada patja, sest põlve sise-ja väliskülg on turses ja valulik
- iseseisev siirdumine voodisse ja voodist välja
- käimise karkudega tasasel pinnal kui ka treppidel

Taastusravi õde informeerib patsienti ettevaatusabinõudest ja annab juhised koduseks toimetulekuks.

Oluline ettevalmistus kodus on toolide ja voodi kõrgemaks tegemine ja WC-poti kõrgenduse muretsemine. Riietumisel, näiteks sokkide, sukkade, jalatsite või pükste jalga panekul peab opereeritud jala pöörama sujuvalt väljapoole. Karkudega peab käima vähemalt 8nädalat.

#### **Patsient peab vältima:**

- sügavaid kükke
- ette kummardamist(mitte üle 90kraadi)
- opereeritud jala viimist üle keha keskjoone
- kehakaalu tõusmist(liigne kehakaal koormab proteesi ja kulutab seda)
- raskuste tõstmist

Aktiivsetele patsientidele võib soovitada üldtugevdavaid harjutusi teistele lihasgruppidele.

Kolme kuu möödudes võib soovitada selliseid liikumisharrastusi nagu käimine-jalutamine, kepikõnd, ujumine, jalgrattasõit, suusatamine.

#### **Hoiduma peaks:**

- jooksmisest
- hüppamisest
- tennisest
- uisutamisest



## Infomaterjal

- ratsutamisest,
- maadlusest

Haiglast lahkudes instrueerib taastusravi õde koduse liikumisrežiimi ja treeningu osas ja veendub, et patsient on kõigest õieti arusaanud. Vajadusel julgustab, lohutab, aitab mõista ja toetada.

### **Võimlemisharjutused iseseisvaks treeninguks:**

- Jalad õlgade laiusel, põidade painutamine ja sirutamine.
- Jalad õlgade laiusel, jalgade vahelduv painutamine põlvest.
- Jalad õlgade laiusel, tuharalihaste pingutamine(hoia 3-7sek.).
- .Sirge jala tõstmine üles 20cm voodi pinnast, põlve alla võib panna padja.
- Nädal pärast operatsiooni-libistada sirget jalga mööda voodit otse kõrvale ja tagasi keskele.
- Kätega toolile toetudes, põlvest kõverdatud jala tõstmine.
- Kätega toolile toetudes, jala painutamine taha üles.
- Kätega toolile toetudes, sirge jala viimine taha, põid enda poole.
- Kätega toolile toetudes, sirge jala viimine kõrvale, põid on suunatud otse.
- Toolil istudes, jalgade vahelduv sirutamine põlvest, põid enda poole.

### **Kõnd treppidel**

- Alla minek-kõigepealt kark, siis haige jalg ja terve jalg juurde.
- Üles minek-kõigepealt terve jalg, siis kark ja haige jalg juurde

Koostanud: taastusravi õde Luule Animägi.

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2004