

RECOMANDĂRI DE CONDUITĂ PENTRU PACIENȚII CU O ARTICULAȚIE ARTIFICIALĂ A ȘOLDULUI

Ajutoare pentru viața de zi cu zi

Este posibil ca mobilitatea articulației șoldului să fie încă restrânsă după externare, ceea ce îngreunează unele sarcini zilnice.

Mijloacele ajutoare pot face posibile din nou sau pot facilita aceste activități:

- înălțător pentru vasul WC, mânere de susținere pe perete, protecție antialunecare în cada de baie și cabina de duș, suport pentru cada de baie, perie pentru spate lungă
- apelarea la o altă persoană care să vă pună și să vă scoată șosetele, ciorapii, în special ciorapii compresivi
- încălțător cu mâner lung, șireturi elastice
- clește apucător pentru ridicarea obiectelor căzute pe podea

Pentru aceste chestiuni, adresați-vă ergoterapeutului/fizioterapeutului care vă îndrumă și consultă, pentru a exersa împreună cu acesta utilizarea corectă a mijloacelor ajutoare.

Controalele de rutină se stabilesc împreună cu medicul dvs.; acestea servesc verificării articulației, documentației evoluției vindecării și informării dvs. cu privire la modul în care vă puteți deplasa în acest moment cu articulația dvs.

RECOMANDĂRI DE CONDUITĂ PENTRU PACIENȚII CU O ARTICULAȚIE ARTIFICIALĂ A ȘOLDULUI

Important: în cazul apariției febrei, durerilor care se accentuează, dispneei, paresteziilor (senzație de frig sau de amorțire, colorarea piciorului sau labei piciorului în albastru și alb), paraliziiilor, umflăturilor și secrețiilor, precum și în cazul înroșirii în zona plăgii, trebuie să informați și să consultați imediat medicul dvs. sau departamentul nostru de îngrijire ambulatorie.

În cele din urmă, dorim să indicăm faptul că în cazul celor de mai sus este vorba de recomandări generale. În eventualitatea în care din istoricul personal de boală rezultă alte recomandări personalizate, acestea au fost discutate cu dvs. în cadrul discuției de externare.

Vă dorim însănătoșire grabnică!

Echipa dvs. curantă



CASETĂ TEHNICĂ

Titular suport media: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR • Locul publicării: 3100 St. Pölten • Credite imagini: iStock

Versiunea 06/2021

Informație externare

Recomandări de conduită pentru pacienții cu o articulație artificială a șoldului



**L
G**

A

**RECOMANDĂRI DE CONDUITĂ
PENTRU PACIENȚII CU O ARTICULAȚIE
ARTIFICIALĂ A ȘOLDULUI**

Stimată pacientă,
Stimate pacient,

Ca o completare la discuția noastră de externare și scrisoarea medicală, dorim să vă oferim alte câteva recomandări generale pentru perioada de după șederea dvs. în departamentul nostru.

În cadrul operației efectuate, articulația bolnavă/lezată a șoldului a fost înlocuită cu o articulație artificială. Pentru a garanta succesul pe termen lung, vă rugăm să respectați obligatoriu următoarele:

În special în primele 6 săptămâni după operație, trebuie:

- să nu rotiți piciorul spre exterior împotriva rezistenței.
- să nu stați în șezut sau culcat cu picioarele încrucișate.
- să nu flexionați articulația șoldului peste 90 de grade, așadar peste un unghi drept (adică, locuri de așezat moi, joase - evitați, de asemenea, colacul de WC la înălțime normală, evitați să vă aplecați și să stați ghemuit).
- să fiți atent la factori cu pericol de prăbușire (de ex., covoare, animale de companie).
- să evitați ridicarea și transportul de sarcini grele (max. 5 kg) în următoarele 3 luni. Dacă trebuie să transportați ceva, faceți asta în principiu pe partea operată.

**RECOMANDĂRI DE CONDUITĂ
PENTRU PACIENȚII CU O ARTICULAȚIE
ARTIFICIALĂ A ȘOLDULUI**

- Ați învățat cum să mergeți cu 2 cârje cu sprijin pe antebraț pentru a nu solicita piciorul operat. Perioada în care trebuie să mergeți cu cârje și nivelul solicitării vă sunt prescrise de către medicul dvs. la momentul externării.
- Tonificați-vă în continuare musculatura șoldului prin intermediul exercițiilor de gimnastică terapeutică regulate. În principiu, evitați mișcările extreme și bruște.
- În funcție de cum ați convenit cu medicul dvs. curant, purtați ciorapi compresivi (clasa II) după operație, respectiv în timpul șederii staționare.
- Vă rugăm să fiți deosebit de atent să respectați cu exactitate profilaxia trombozei (subțierea sângelui) prescrisă pentru dvs.
- Dacă ați înaintat o cerere pentru o ședere în scopuri de reabilitare, veți fi informat de către casa dvs. de asigurări de sănătate cu privire la data sosirii.

Informații generale importante

- Atenție la greutatea dvs. corporală și fiți activ din punct de vedere fizic.
- Plimbați-vă zilnic, măbind durata plimbărilor; fiți atent să purtați încălțăminte bună (bună aderență și tălpi antiderapante). Pe terenurile denivelate, se recomandă bețe de drumeții.

**RECOMANDĂRI DE CONDUITĂ
PENTRU PACIENȚII CU O ARTICULAȚIE
ARTIFICIALĂ A ȘOLDULUI**

- Efectuarea unui sport este din nou posibilă cu articulația artificială. Începeți activitatea sportivă prin antrenament pentru dezvoltare musculară cu tipuri de sport cu care sunteți familiarizat după ce primiți aprobare de la medicul dvs. În general, trebuie să evitați să depășiți limita de durere.
- Pentru a putea conduce mașina, trebuie să puteți deja să mergeți fără cârje. Și în calitate de pasager, atunci când urcați în mașină trebuie să vă așezați lent și apoi să ridicați ambele picioare împreună în mașină. În cazul unei poziții adânci ale scaunului, se recomandă o pernă de șezut.
- Sauna, solarul sau radiația solară directă nu este permisă timp de 2 luni după operație, iar cicatricea trebuie protejată timp de 6 luni cu o protecție solară cu factor înalt de protecție (min. 20).
- În viitor, trebuie să fiți precaut cu privire la orice infecție purulentă. Într-un astfel de caz, contactați imediat medicul dvs. pentru a vă prescrie antibiotice. Acest lucru este valabil și pentru operațiile planificate în domeniul chirurgiei dentare sau maxilo-faciale.
- Ați primit un pașaport pentru endoproteză, vă rugăm să îl aveți întotdeauna la dvs. Acesta poate fi important în cazul unor operații noi sau al controalelor de siguranță. De asemenea, aveți posibilitatea să introduceți în pașaportul dvs. de călătorie implanturi/proteze medicale.