

Upute pancijentima/icama sa umjetnim zglobom kuka

- Ubuduće pridajte veću pažnju svakoj gnojnoj **infekciji**. U slučaju infekcije, odmah se obratite svom ortopedu koji će odrediti profilaktičnu primjenu antibiotika. To vrijedi i za predstojeće operacije na području stomatologije i oralne hirurgije.
- Uručena Vam je **knjižica o ugradnji endoproteze** koju uvijek morate nositi sa sobom. Knjižica može biti od važnosti pri ponovnim operacijama ili kontrolama za bezbjednost. Imate i mogućnost da Vam se u pasoš unesu podaci o implantatima/protezama.

Upute za svakodnevni život

- Nakon otpusta pokretljivost zgloba kuka može biti ograničena, pri čemu će Vam obavljanje nekih poslova svakodnevnog života biti otežano.

Sljedeća pomagala Vam mogu omogućiti ili olakšati obavljanje poslova:

- povišeno toaletno sjedalo, hvataljka na zidu, protuklizna traka u kadi i tušu, daska za sjedenje u kadi, duga četka za pranje leđa
- pomagala za obuvanje i izuvanje kratkih i dugih čarapa, a naročito čarapa za vene
- kašika za cipele sa dugom drškom, elastične vezice za cipele

Upute pancijentima/icama sa umjetnim zglobom kuka

- klijesta za hvatanje predmeta na podu. U te svrhe obratite se ergoterapeutu/fizioterapeutu koji će Vas savjetovati i uvježbati sa Vama ispravnu primjenu pomagala. Rutinske kontrolne preglede dogovorit ćete sa svojim ortopedom. Termini služe kontroli zgloba, dokumentaciji procesa oporavka i uputi kako da u trenutnom stanju postupate sa zglobom.

U slučaju vrućice, pojačanih bolova, otežanog disanja, poremećaja osjetljivosti (osjećaj hladnoće ili obamrlosti, plavo ili probljedjelo stopalo, odn. noga), nepokretnosti, oticanja, istjecanja sekreta te crvenila u području rane, odmah obavijestite i posjetite svog ortopeda ili našu ambulantu. Nadamo se da smo ovom informacijom odgovorili na Vaša moguća pitanja te Vam želimo brz oporavak!

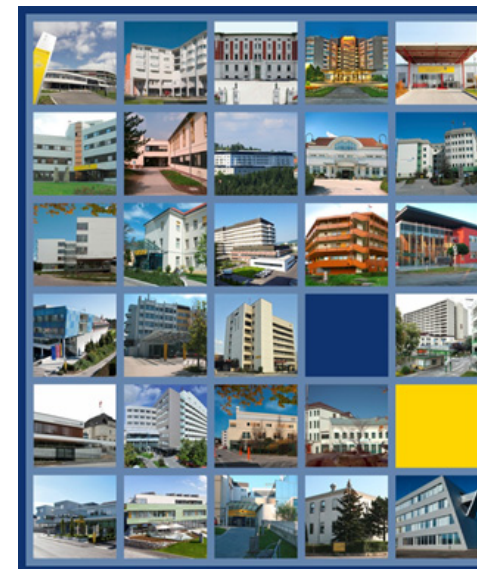
Vaš ljekarski tim

Impresum:

Izdavač: NÖ Landesgesundheitsagentur
Verzija 05/2015
Hüfte

www.lknoe.at

Informacije o otpustu iz bolnice



Upute pancijentima/cama sa umjetnim zglobom kuka

**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Poštovana pacijentice!

Poštovani pacijente!

Dodatno uz naš razgovor o otpustu iz bolnice i ljekarski nalaz želimo Vam ponuditi još nekoliko informacija koje će Vam poslužiti poslije boravka na našem odjeljenju.

Tokom izvršene operacije zamijenjen Vam je oboljeni/ozljeđeni zglob kuka umjetnim zglobom. Molimo Vas da se obavezno pridržavate sljedećih uputa kako bi operacija bila dugoročan uspjeh.

Naročito 6 mjeseci poslije operacije pazite:

- da tokom okretanja noge prema van ne koristite otpor
- da ne sjedite ili ležite prekrštenih nogu
- da ne savijate zglob kuka više od 90 stepeni, dakle preko pravog kuta (tj. izbjegavajte meka i niska sjedišta - i toaletno sjedalo normalne visine -, saginjanje i čučanje)
- na faktore koji pospješuju pad (npr. tepisi, kućni ljubimci).

- izbjegavajte dizanje i nošenje tereta (maks. 5 kg) sljedeća tri mjeseca. Ako morate nositi nešto, onda principijelno na operisanoj strani.
- Naučili ste hodati uporabom 2 podlaktatne štake kako bi rasteretili operisanu nogu. Period hodanja na štakama i opseg opterećenja odredit će Vam Vaš ortoped pri otpustu iz bolnice.
- Ojačajte svoje mišiće kuka i dalje redovitom terapijskom gimnastikom. Uvijek izbjegavajte ekstremne i trzajuće pokrete.
- Ukoliko je dogovoreno sa zaduženim ortopedom, nosite kompresivne čarape (razred II) poslije operacije, odn. tokom stacionarnog boravka u bolnici.
- Posebno pripazite da se tačno pridržavate propisanih vrijednosti profilakse tromboze (razređivanje krvi).
- Ako ste podnijeli zahtjev za rehabilitaciju, zdravstveno osiguranje će Vas obavijestiti o terminu polaska.

Važne opšte informacije

- Pripazite na **tjelesnu težinu** i budite tjelesno aktivni.
- Svaki dan produžite svoje **šetnje** i pri tome pripazite da nosite adekvatnu obuću (sa dobrom potporom i đonom otpornim na proklizavanje). Preporučljivi su planinarski štampovi pri hodaњу po neravnom tlu.
- **Bavljenje sportom** moguće je i sa umjetnim zglobom. Ako Vam Vaš ortoped dozvoli, započnite sportske aktivnosti sa Vama već poznatom vrstom sporta pomoću treninga za izgradnju mišića. Opštenito vrijedi da ne prekoračite prag boli.
- **Upravljanje vozilom** je tek dozvoljeno kada možete hodati bez štaka. Sjedanje na suvozačevo sjedalo takođe morate vršiti polako i obadvije noge zajedno podignuti u vozilo. Kod niskog sjedala se preporučuje jastuk za sjedenje.
- **Sauna, solarij** i direktna izlaganja suncu nisu dozvoljena 2 mjeseca poslije operacije, a ožiljak 6 mjeseci treba štititi od sunca kremom za sunčanje visokog zaštitnog faktora (najmanje 20).