

Upute pancijentima/cama sa umjetnim zglobom koljena

- 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/protežama.

Upute za svakodnevni život

Pokretljivost koljenog zgloba može biti ograničena nakon otpusta, pri čemu će obavljanje nekih poslova svakodnevnog života biti otežano.

Sljedeća pomagala Vam mogu omogućiti ili olakšati obavljanje poslova:

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

Upute pancijentima/cama sa umjetnim zglobom koljena

Obratite se ergoterapeutu/fizioterapeutu koji će Vas savjetovati i Sa Vama uvježbati ispravnu primjenu pomagala. Rutinske kontrolne preglede dogovorit ćete sa svojim ortopedom. Termini služe kontroli zglobova, 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 proplijedjelo stopalo, odn. noga), nepokretnosti, oticanja, istjecanja sekreta te crvenila u području rane, odmah obavijestite i posjetite svog ortopeda ili našu ambulantu.

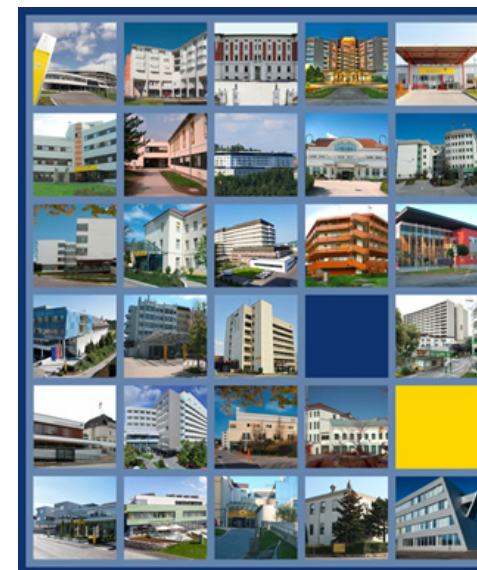
Nadamo se da smo ovom informacijom odgovorili na Vaša moguća pitanja te Vam želimo brz oporavak!

Vaš ljekarski tim

Impresum:
Izdavač: NÖ Landesgesundheitsagentur
Verzija 05/2015
Knie TEP

www.lknoe.at

Informacije o otpustu iz bolnice



Upute pancijentima/cama sa umjetnim zglobom koljena

**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 zglob koljena umjetnim zglobom. Molimo Vas da se obavezno pridržavate sljedećih uputa kako bi operacija bila dugoročan uspjeh.

Izbjegavajte sva ekstremna opterećenja novog koljenog zgloba, naročito prvih **12 sedmica poslije operacije**:

- Izbjegavajte težak fizički rad.
- Izbjegavajte dizanje i nošenje tereta (maks. 5 kg) sljedeća 3 mjeseca.
- Naučili ste hodati uporabom 2 podlakatne štake kako bi rasteretili operisanu nogu. Period hodanja na štakama i opseg opterećenja odredit će Vam Vaš ortoped pri otpustu iz bolnice.

- Ojačajte nožne mišiće i dalje redovitom terapijskom gimnastikom koju ste naučili. Izbjegavajte opštenito nagle trzajne ili udarne pokrete.
- Ukoliko je dogovoreno sa zaduženim ortopedom, nosite kompresivne čarape (razred II) poslije operacije, odn. tokom stacionarnog boravka u bolnici.
- Postoji mogućnost da Vam ljekar/ka za kod kuće prepíše motorizovanu ortoza. Ortoza služi poboljšanju pokretljivosti koljenog zgloba, ali ne može nadomjestiti aktivnu terapijsku gimnastiku za jačanje mišića. Ortozu dostavlja poduzeće kući te obavlja odgovarajuće namještanje ortoze.
- 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 štapovi pri hodanju 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.
- **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).
- **Upravljanje vozilom** je tek dozvoljeno kada možete hodati bez štaka.