



Valsts sabiedrība ar ierobežotu atbildību
TRAUMATOĻĢIJAS UN ORTOPĒDIJAS SLIMNĪCA

Duntes ielā 22, Rīgā, LV - 1005,
reģistrācijas Nr.40003410729
Tālrunis 67 399 300, e-pasts: tos@tos.lv,
www.tos.lv

Rekomendācijas turpmākai rehabilitācijai pēc endoprotezēšanas operācijas:

Pirmās 6 nedēļas jāpilda vingrojumi, ko fizioterapeits ir ierādījis stacionārā. Papildu vingrojumi nav nepieciešami.

Pēc sešām nedēļām vēlams turpināt rehabilitāciju fizioterapeita vadībā, kurš izvērtēs funkcionālo stāvokli un izstrādās papildu vingrojumu programmu, ko veikt fizioterapijas nodarbību laikā un mājās.

Jau savlaicīgi pēc izrakstīšanās no stacionāra sazināties ar savu ģimenes ārstu, kurš izrakstīs nosūtījumu fizioterapeita konsultācijai un piecām valsts apmaksātām fizioterapijas nodarbībām funkcionālā speciālista vadībā.

Iespējami ātrāk pēc izrakstīšanās no stacionāra pieteikties konsultācijai pie ārsta rehabilitologa, lai izvairītos no gaidīšanas rindas. Ārsts rehabilitologs izvērtēs objektīvo funkcionālo stāvokli un nozīmēs papildu fizioterapijas nodarbības un fizikālās medicīnas procedūras, ja tās būs nepieciešamas.

Ārsta rehabilitologa konsultācijas laikā saņemsiet atbildi par iespējām saņemt papildu valsts apmaksātas rehabilitācijas kursu kādā no rehabilitācijas centriem Latvijā, ja tas būs nepieciešams.

Biežāk uzdotie jautājumi
pēc endoprotezēšanas operācijas:

Cik ilgi jāstaigā ar atbalsta rāmi vai kruķiem?

Atbalsta rāmis un kruķi nepieciešami stabilitātei un līdzsvaram, lai pirmajā pēcoperācijas periodā netiktu pārslogoti mīkstie audi (muskulī), kas var veicināt tūskas veidošanos un diskomforta sajūtu. Tiklīdz gaita ir stabila, atbalsta ierīces nav nepieciešamas.

Cik ilgi pēc gūžas locītavas endoprotezēšanas operācijas ir jāievēro atsevišķu kustību aizliegumi?

Vienu mēnesi pēc operācijas. Svarīgi izvairīties no straujām un lielas amplitūdas kustībām.

Pēc cik ilga laika drīkst gulēt uz operētajiem sāniem?

Pēc gūžas locītavas endoprotezēšanas operācijas vēlams ne ātrāk par divām nedēļām, skaitot no operācijas dienas (tiklīdz ir izņemtas pēcoperācijas šuves). Pēc ceļa locītavas endoprotezēšanas nav ierobežojuma.

Kad drīkst vadīt automašīnu?

Ievērojot visas rekomendācijas un kritiski izvērtējot vispārējo pašsajūtu, automašīnu drīkst vadīt uzreiz pēc izrakstīšanās no stacionāra.

Kurā pusē gultā jāatrodas operētajai kājai, lai pareizi iekāptu un izkāptu no gultas?

Nav nozīmes.

Vai drīkst staigāt ar vienu kruķi?

Ar vienu kruķi staigāt nav rekomendējams, tas ilgtermiņā var radīt stājas izmaiņas.

Kā pēc gūžas locītavas endoprotezēšanas operācijas pareizi uzvilkt zeķes un apavus?

Izvēlaties viegli uzvelkamus un novelkamus apavus. Zeķu uzvilšanai ir pielāgoti specializēti palīgrīki, ko iespējams iegādāties ortopēdijas preču veikalos.

Kad drīkst celt smagumus?

Pirmos divus mēnešus pēc operācijas nebūtu vēlams celt smagumus, kas pārsniedz 7 kg.

Kad drīkst apmeklēt pirti/saunu?

Ne ātrāk kā 6-8 nedēļas pēc operācijas.