

S. Rubulis, U. Beķeris, P. Studers

Dzīve ar jauno gūžas locītavu



Informācija par gūžas protezi

Šī informatīvā bukleta mērķis ir sniegt vispusīgu informāciju par gaidāmo operāciju un nepieciešamo pēcoperācijas aprūpi. Bukletā ir apkopoti praktiski padomi, kas ir saistīti ar operāciju.

Ir svarīgi, lai Jūs ievērotu šos padomus visas dzīves garumā!

Gūžas locītavas uzbūve

Gūžas locītava sastāv no kauliem un citām struktūrām (muskuljiem, saitēm, skrimšļiem u.c.), kuras to stabilizē un ļauj pareizi kustēties.

Gūžas locītava pēc savas formas ir lodveida locītava ar ierobežotu kustību amplitūdu. Gūžas locītavas virsma pārklāta ar skrimslī, kas nodrošina slīdamību un gūžas vienmērīgu kustīgumu.

Gūžas locītava tiek uzskatīta par vienu no spēcīgākajām locītavām cilvēka ķermenī. Gūžas locītava dzīves laikā tiek pakļauta ļoti lielai slodzei, īpaši cilvēkiem, kuri strādā smagu, fizisku darbu, sportistiem, kā arī tiem, kuri pārcietuši dažādas gūžas locītavas traumas.



Gūžas locītavas osteoartrīts

Gūžas locītavas osteoartrīts ir slimība, kuras rezultātā notiek izmaiņas locītavas skrimslī un vēlāk deformējas arī locītavu veidojošie kauli.

Izmaiņas, kas rodas gūžas locītavas traumā un saslimšanu rezultātā, pacientam rada sāpes un kustību ierobežojumus.

Gūžas locītavas protezēšanas operācija tiek veikta, lai mazinātu sāpes un uzlabotu kustības locītavā.



Gūžas protēze

Gūžas protēze sastāv no divām daļām – gūžas locītavas bedrītes daļas un augšstilba kaula daļas.

Gūžas bedrītes daļa ir veidota no izturīga polietilēna vai metāla. Apakšstilba kaula daļa veidota no izturīga metāla. Operācijas laikā protēzes daļas tiek fiksētas kaulā.



Uzvedības noteikumi – ko drikst un ko nedrikst

Jums jāievēro šie uzvedības noteikumi pirmo 3 mēnešu laikā pēc operācijas. Ja tos ignorēšiet, tad varat sabojāt vai izmežģīt savu jauno locītavu.

1. Guļot uz veselajiem sāniem, starp ceļiem ielikt spilvenu. Guļot uz muguras, kājas turēt plecu platumā, starp ceļiem ielikt spilvenu!



2. Nerotēt operēto kāju uz iekšpusi un ārpusi!

Vienmēr turiet pēdas īkšķi un ceļus taisni – virzienā uz priekšu!



3. Nedrīkst saliekt operēto kāju gūžas locītavā vairāk par 90 grādiem – 90 grādu leņķa likums!



Tas nozīmē – neceliet celi augstāk par gūžas locītavas līmeni!

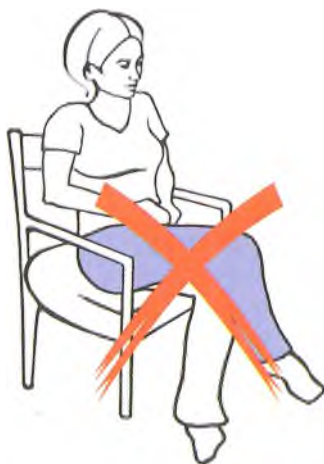
Tas nozīmē – nedrīkst noliekties uz leju pāri kājām!

Tas nozīmē – nedrīkst no zemes pacelt nokritušus priekšmetus!

4. Nedrīkst krustot kājas!

Nedrīkst krustot pēdas!

Turiet ceļus visu laiku nedaudz atstatu vienu no otra!



Fzioterapija

Jau pirmajās pēcoperācijas dienās sāksies Jūsu fzioterapijas kurss, kura laikā fzioterapeita uzraudzībā Jūs veiksiet operētās gūžas locītavas vingrinājumus, lai pēc iespējas agrāk atjaunotos kustības operētajā locītavā.

Dienas laikā ir paredzētas viena vai divas fzioterapijas nodarbības. Ir ļoti svarīgi, lai operētā gūža tiktu vingrināta **arī papildus** fzioterapijas kursam.

- **Atcerieties, ka tikai pats pacients, ar regulāru vingrinājumu palīdzību, var nodrošināt visātrāko operētās gūžas funkciju atjaunošanos!**

Pirmās dienas laikā Jūs varēsiet apsēsties uz gultas malas vai krēsla. Turpmākajās dienās ar fzioterapeita palīdzību Jums būs jānoiet aizvien garāks ceļa posms un visbeidzot jāiemācās pārvietoties pa kāpnēm. Jums tiks ieteikti kruķi vai atbalsta statīvs.

Fzioterapeits Jūs iepazīstinās ar vingrinājumu kompleksu un paskaidros, cik bieži tie ir veicami.

Vingrinājumi ir jāturpina arī pēc izrakstīšanās no slimnīcas. Vingrinājumi palīdz nostiprināt operēto gūžas locītavu un veicina ātrāku kustību atjaunošanos.

Vingrinājumi

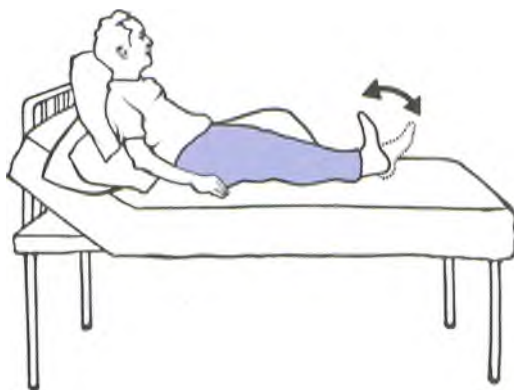
SVARĪGI – visus vingrinājumus izpildīt lēnām, bez straujām kustībām. Katrs vingrinājums izpildāms vairākas reizes dienā pirms tam saskaņojot ar ārstu – fzioterapeitu

Lai operētā kāja labāk slīdētu, vingrinājumu laikā ieteicams uzvilkt zeķi.



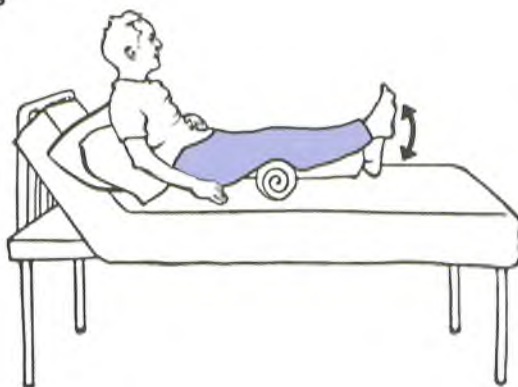
Pirmo mēnešu laikā jums gultā jāguļ uz muguras vai veselajiem sāniem ar spilvenu starp ceļiem. Uz operētajiem sāniem gulēt nedrīkst!

1. vingrinājums



Kustināt pēdas gultā. Operētā kāja iztaisnota gūžas un ceļa locītavās. Pēdas pirkstus vilkt uz savu pusi, pēc tam uz leju. Atkārtot ar katru pēdu vairākas reizes dienā.

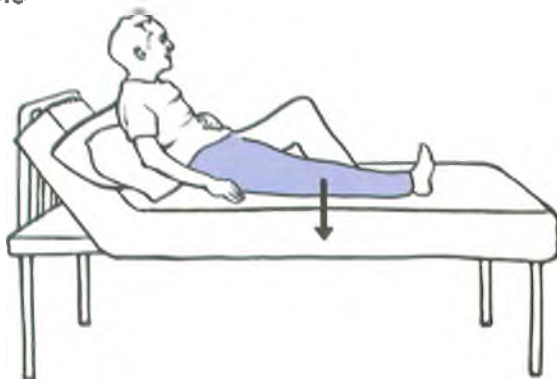
2. vingrinājums



Augšstilba muskuļu nostiprināšanas vingrinājums. Zem operētās kājas ceļa locītavas palikt valnīti (vislabāk noder 1,5 l dzeramā ūdens pudele) un censties atraut papēdi no gultas virsmas.

Pēc vingrinājuma izpildes izņemt valnīti, kas atrodas zem ceļa locītavas.

3. vingrinājums



Kājas taisnošanas vingrinājums. Gultā, atrodoties pussēdus stāvoklī, centieties operētās kājas ceļa locītavu maksimāli iztaisnot, spiežot to pie gultas. Paturiet operēto kāju 5 sekundes maksimāli iztaisnotu, tad atbrīvojiet.

Svarīgi – zem operētās kājas ceļa locītavas nelikt spilvenus, dvieļus u.c priekšmetus – kājai jābūt taisnai!

4. vingrinājums



Operētās kājas slidināšana sānis. Lēni slidiniet papēdi uz sāniem un atpakaļ tik tālu, cik Jums ir ērti. **Svarīgi**, lai vingrinājuma izpildes laikā pēdas pirksti būtu vērsti uz **augšu**!

5. vingrinājums

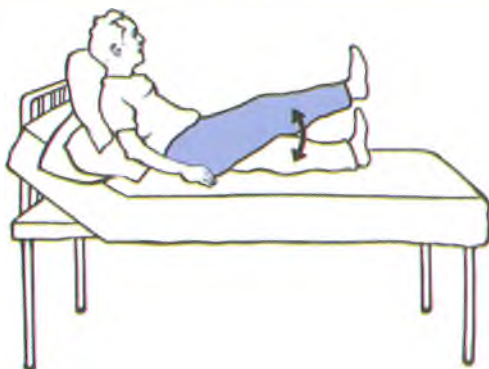


Kājas saliekšana gūžas locītavā – muskuļu nostiprināšanas vingrinājums. Lēni slidiniet papēdi uz priekšu un atpakaļ tik tālu, cik Jums ir ērti.

Atcerieties – uzreiz saliekt gūžas locītavu Jums neizdosies, tas notiks pakāpeniski!

Atcerieties – nesaliekt operēto kāju gūžas locītavā vairāk par 90 grādiem!

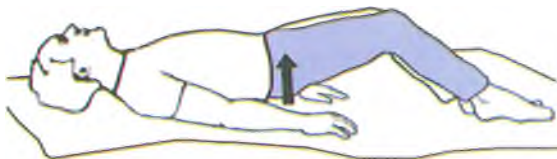
6. vingrinājums



Muskuļu spēka vingrinājums. Atrodieties guļus stāvoklī, centieties pacelt iztaisnotu operēto kāju.

Atcerieties – nesaliekt operēto kāju gūžas locītavā vairāk par 90 grādiem!

7. vingrinājums



Vingrinājums "tiltiņš". Abas kājas saliektas ceļu locītavās. Ar pēdām, elkoņiem, pleciem atbalstoties pret matraci, sasprindziniet gūžu muskuļus un paceliet sēžamvietu, pēc tam lēnām atgriezieties izejas stāvoklī.

8. vingrinājums



Augšstilba muskuļu nostiprināšanas vingrinājums. Vingrinājums izpildāms, sēžot uz krēsla vai gultas malas, abas pēdas blakus uz grīdas. Centieties iztaisnot operēto kāju ceļa locītavā, noturēt to 3 sekundes un lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā.

Vingrojumi stāvus

Veicot šos vingrinājumus, Jums ir jāatbalstās pret stabilu priekšmetu!

9. vingrinājums



Operētās kājas pacelšana sānis. Jāstāv uz neoperētās kājas. Operēto kāju lēnām paceliet sānis tik tālu, cik Jums ir ērti, un nolaidiet to atpakaļ.

**Vingrojuma laikā nedrīkst noliekt ķermeni uz sāniem!
Nedrīkst krustot kājas!**

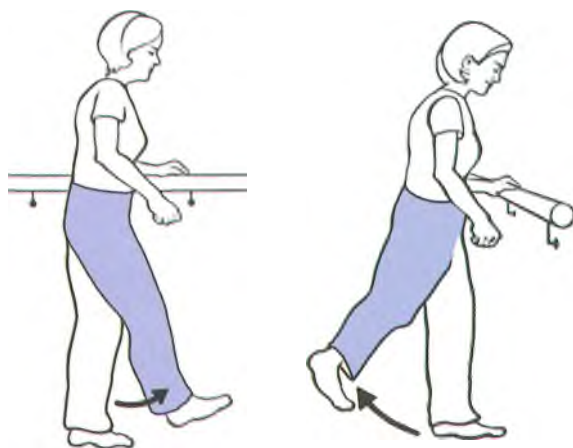
10. vingrinājums



Ceļa locītavas pacelšana. Jāstāv uz neoperētās kājas. Paceliet uz augšu operēto kāju, saliecot ceļi, un nolaidiet to atpakaļ.

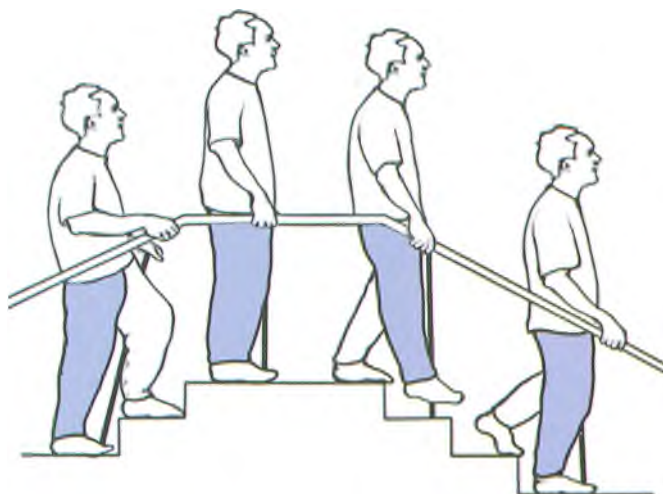
Atcerieties – nedrīkst saliekt gūžu vairāk par 90 grādiem!

11. vingrinājums



Kājas pacelšana uz priekšu un aizmuguri. Jāstāv uz neoperētās kājas. Paceliet operēto kāju uz priekšu un aizmuguri, nesaliecot ceļi. Dariet to tik tālu, cik Jums ir ērti.

12. vingrinājums



Staigāšana pa kāpnēm. Pirmās dienas staigāšana fizioterapeita uzraudzībā!
Pārvietojoties ar kruķu palīdzību pa kāpnēm, svarīgi ievērot likumus:

- **kāpjot pa kāpnēm uz augšu – neoperētā kāja iet pirmā, tad operētā kāja kopā ar kruķiem.**
- **kāpjot pa kāpnēm uz leju – operētā kāja kopā ar kruķiem iet pirmā, tad neoperētā kāja.**

Fizioterapijas vingrinājumu mērķis:

- ļaut Jums saliekt operēto gūžas locītavu **90 grādu leņķī** un nostiprināt muskulatūru;
- lai Jūs bez palīgriekiem mājās spētu veikt visas ikdienā nepieciešamās aktivitātes.

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu kustību atjaunošanos, ir ļoti svarīgi turpināt ieteiktos fizioterapijas vingrinājumus arī pēc atgriešanās no slimnīcas.

- **Nepildot vingrinājumus, operētajā gūžā ir iespējami saaugumi un var rasties kustību traucējumi.**

Apsēšanās uz krēsla

1.



2.



3.



4.



Lietojot staigāšanas palīgierīces (kruķus, rāmi) jānostājas maksimāli tuvu krēslam, pieskaroties ar kāju mugurējo virsmu pie tā (1). Kruķus un citas palīgierīces nolieciet sānis un atspērieties uz neoperētās kājas (2).

Operēto kāju iztaisnojiet un pastiepiet to uz priekšu. Atbalstieties ar rokām pret krēsla rokturiem, saliecot neoperēto kāju, apsēdieties, ķermeni turot pēc iespējas taisnu (3, 4).

Atcerieties 90 grādu leņķa likumu!

Piecelšanās no krēsla

1.



2.



3.



4.



Iztaisnojot un izstiepjot uz priekšu operēto kāju, atcerieties 90 grādu leņķa likumu (1, 2)!

Atbalstieties ar rokām pret krēsla rokturiem un, atspēroties uz neoperētās kājas, piecelties stāvus (3, 4).

Atcerieties 90 grādu leņķa likumu!

Apgulšanās gultā

1.



2.



3.



Ar krukā palīdzību uzmanīgi pagriezieties ar muguru pret gultu un nostāieties tuvu gultas malai, palīģierīces atstājot malā (1).

Atbalstoties uz neoperētās kājas, paceliet operēto kāju uz priekšu, nesaliecot celi. Saliecot neoperēto kāju, apsēdieties uz gultas malas, atbalstoties uz rokām. Lēnām ieceliet gultā operēto kāju (2, 3).

Piecelšanās no gultas

1.



2.



3.



4.



Pirmo mēnešu laikā Jums ir jāguļ uz muguras vai uz neoperētajiem sāniem ar spilvenu starp ceļiem (1)!

Pieceloties no gultas, nedrīkst pagriezties uz sāniem (rotēt kāju)!

Pacienta izrakstīšana no slimnīcas

Parasti tas notiek aptuveni 12 – 14 dienas pēc operācijas.

- Domājams, ka šajā laikā operētā gūža vairs nesāpēs. Ja gūžā vēl būs jūtamas jebkādas nepatīkamas sajūtas, pēc neilga laika tām vajadzētu mazināties.
- Jums vajadzētu spēt saliekt gūžas locītavu 90 grādu leņķī.
- Bez citu personu palīdzības Jums vajadzētu spēt piecelties un apsēsties.
- Ar spieķa palīdzību Jums vajadzētu spēt pārvietoties pa kāpnēm.

Atgriežoties mājās

Lai nodrošinātu sasniegto rezultātu efektivitāti, ir jāturpina iesākie vingrinājumi vismaz pāris mēnešus pēc operācijas.

Pirmie divi mēneši

Pirmajos divos mēnešos pēc operācijas ikdienas slodzes apjomu ir ieteicams palielināt pakāpeniski, sākot no līmeņa, kas bija sasniegts, izrakstoties no slimnīcas. Sākumā iesakām nodarboties ar darbiem, kas neprasa lielu fizisku piepūli, piemēram, galda nokopšanu, trauku mazgāšanu u.c.

Personiskā higiēna

Ņemiet vērā, ka operēto vietu ir aizliegts berzēt. Pēc mazgāšanās dušā obligāti nosusinieties ar dvieli. Uzmanieties no slidenām un mitrām grīdām.

Sēdēšana

Sēdēšanai izmantojiet stabilu krēslu. Mēs iesakām izmantot atzveltnes krēslu ar roku balstiem un muguras atbalstu.

Staigāšana

Staigāšana pirmās dienas pēc operācijas notiek ārsta – fizioterapeita uzraudzībā.

Staigājot centieties ieturēt dabisku gaitu. Turiet galvu taisni augšā un speriet drošus soļus. Centieties iet **vienādiem** soļiem.

Iesakām veikt daudzas īsākas pastaigas, nevis vienu garu.

Valkājiet ērtus apavus.

Cik ilgi Jums būs jāstaigā ar krukšiem, to noteiks Jūsu ārstējošais ārsts.

Atpūta

Nodrošiniet sev nelielus atpūtas brīžus vairākas reizes dienā. Šādi Jūs izvairīsieties no pārmērīgas pārslodzes un Jums būs laiks veikt gūžas vingrinājumus.

Padomi

Dodieties pastaigā katru dienu. Pirmos divus līdz trīs mēnešus pēc operācijas nepieciešamības gadījumā izmantojiet krukšus vai atbalsta spieķi.

Ja sajūtat sāpes vai pietūkumu gūžas apvidū, iesakām uzlikt uz gūžas atvēsinošu pārsēju vai ledu, kas ietīts dvielī, uz aptuveni 15 – 20 minūtēm.

Vispārīgas problēmas

Ja pēkšņi novērojat pietūkumu ap rētu, nekavējoties sazinieties ar ārstējošo ārstu.

Lai mazinātu kāju pietūkumu, iesakām lietot **tūsku mazinošus gēlus 2 – 3 reizes dienā**, kā arī vakaros pacelt gultas kājgaļa daļu par apmēram 10 cm.

Nepieciešamības gadījumā Jūs drīkstat lietot **sāpes mazinošus medikamentus**, pirms tam sazinoties ar savu ārstējošo vai ģimenes ārstu.

Nepieciešamības gadījumā Jūs drīkstat lietot **pretsāpju gēlus 1 – 2 reizes dienā**, viegli ierīvējot, vai citus sāpes mazinošus medikamentus, pirms tam sazinoties ar savu ārstējošo vai ģimenes ārstu.

Mediķa uzraudzība

Izrakstoties no slimnīcas, Jums tiks noteiktas regulāras ortopēda apskates.

Sazinieties ar savu ārstu, ja:

- parādās izdalījumi no operācijas rētas;
- ap gūžu ir novērojams pietūkums vai apsārtums;
- pastiprinās sāpes;
- ķermeņa temperatūra paaugstinās virs 38,5 – 39 grādiem.

Drošība mājās

Atcerieties, ka kritieni var būt bīstami, jo to rezultātā iespējams ne vien savainot operēto gūžu, bet arī iegūt kaulu traumas vai muskuļu sastiepumus:

- pārlicinieties, vai kāpņu pakāpieni nav slideni;
- pēc iespējas nodrošinieties ar atbalsta stieņiem, piem., tualetes telpās un koridorā;
- dušas kabīnē un vannas istabā izmantojiet gumijas paklājiņus, lai izvairītos no paslīdēšanas;
- valkājiet slēgtus mājas apavus;
- apgaismojiet telpas, īpaši pārvietojoties nakts laikā.

Informācija

Traumatoloģijas un ortopēdijas
slimnīcas Locītavu ķirurģijas centrs:

Ārstu istaba

Māsu postenis

Jūsu ārsta kontaktinformācija:

(vārds, uzvārds, tālruna nr., vizītes datums)

Ārsta pieņemšanas laiki:

.....

Ar sveicienu,
Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīcas
Ortopēdiskās ķirurģijas nodaļas personāls