



*Klinika za ortopediju
i traumatologiju*

Ugradnja totalne proteze kolena

obrazovanje pacijenta

Sadržaj

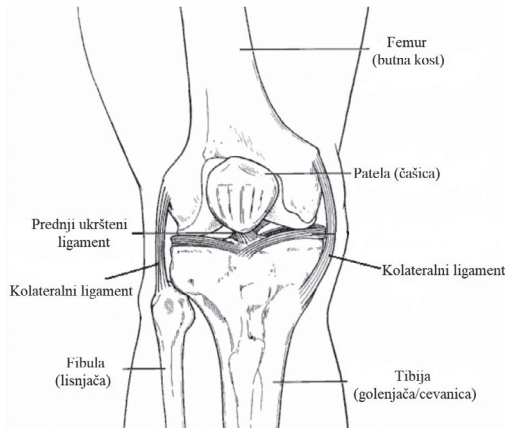
UVOD.....	2
ZGLOB KOLENA	3
OPERACIJA UGRADNJE TOTALNE PROTEZE KOLENA	4
PRIREMA VAS I VAŠEG DOMA PRE OPERACIJE.....	4
DAN PRED OPERACIJU	7
DAN OPERACIJE.....	7
NAKON OPERACIJE	9
AKTIVNOSTI DOK STE U BOLNICI	15
RADNA TERAPIJA.....	17
PREDVIĐENI PLAN OPORAVKA.....	17
SAVETI ZA AKTIVNOSTI KOD KUĆE	20
KADA DA SE JAVITE VAŠEM LEKARU OPŠTE PRAKSE ILI HIRURGU	26
KONTROLNI PREGLEDI	27

Uvod

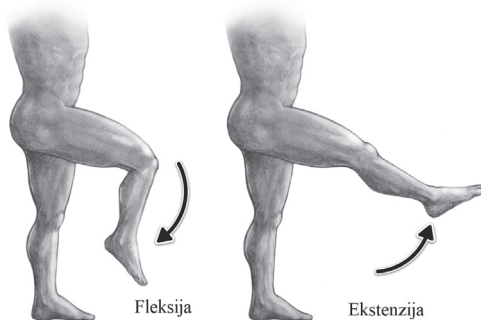
Svrha ovog protokola je da Vam da informacije o ugradnji totalne proteze kolena, koja se drugačije naziva totalna artoroplastika kolena. Ovde će Vam biti objašnjeno zbog čega je potrebna ugradnja veštačkog zgloba, kako da se pripremite za operaciju, šta će se desiti u bolnici i šta Vam je potrebno da znate da bi mogli da vodite računa o sebi po izlasku iz bolnice kao i koje su sve promene koje će se desiti u Vašem svakodnevnom životu.

Zglob kolena

Zglobovi su spojevi gde se dve kosti povezuju i gde se odvija pokret. Femur (butna kost) i tibija (golenjača) zajedno formiraju zglob kolena. Ove kosti su razdvojene hrskavicom koja se ponaša poput jastučeta i omogućava pokret. Ispred ovih kostiju se nalazi patela (čšašica) koja klizi u svom žlebu i obezbežuje zaštitu zglobu u vidu okruglog štita.



Slika 1. Normalan zglob kolena



Slika 2. Fleksija i ekstenzija u zglobu kolena

Operacija ugradnje totalne proteze kolena

Tokom operacije će oštećeni delovi Vašeg kolena biti uklonjeni i zamenjeni veštačkim delovima (komponentama) proteze. Vaš hirurg će izabrati adekvatne komponente koje najbolje odgovaraju Vašem zglobu.

Prirema Vas i Vašeg doma pre operacije

Teme za razgovor

Pre Vaše operacije pregledajte priloženi materijal i sa vašim doktorom diskutujte o sledećim temama:

- Kada ćete biti primljeni u bolnicu
- O operativnoj proceduri
- Razlozi za operaciju
- Rizici kod operacije
- O Vašoj trenutnoj terapiji koju uzimate: koje lekove bi trebali da popijete pre operacije a koje ne
- O alergijama i ostalim reakcijama koje ste imali na lekove i medicinska sredstva
- Šta možete da očekujete tokom pripreme za operaciju
- Šta možete da očekujete nakon operacije; Kakav je plan oporavka
- Vaša društvena ili seksualna pitanja vezana za operaciju

- Šta možete da uradite da bi se pripremili za oporavak kod kuće

Planovi za Vaš povratak kući

Oporavak je postepen proces za koji je potrebno određeno vreme nakon operacije. Isplanirajte Vaš povratak kući pre odlaska u bolnicu.

- Pitajte Vašeg bračnog druga, decu, prijatelje ili komšije da li mogu da Vam pomognu tokom jedne ili dve nedelje po povratku iz bolnice. Ne bi trebali da ostajete sami duže od sat ili dva u ovoj ranoj fazi oporavka.
- Ako ste zainteresovani za usluge kućne nege ili privatnih negovatelja raspitajte se pre hospitalizacije.
- Planirajte privremenu pauzu u Vašim aktivnostima.
- Isplanirajte da ostavite Vaš dom čist i sređen kako ne bi morali da ga sređujete po povratku iz bolnice.
- Uklonite prostirke i nered kako bi olakšali kretanje.
- Ako je moguće, napravite razmeštaj u spavaćoj sobi kako bi oslobodili više prostora za prilaz krevetu dok koristite štake ili šetalicu.
- Postavite čvrstu, visoku stolicu sa naslonima za ruke u dnevnu sobu blizu telefona, časopisa, daljinskog upravljača i ostalih stvari koje bi trebale da Vam budu na dohvat ruke. Stolica bi trebala da bude dovoljno visoka da bi lako ustali sa Vašim bolnim kolenom.
- Preuredite kuhinju kako bi svi Vam sve bilo lako dostupno. Postavite sudove i posuđe na odgovarajuća mesta da ne morate da se savijate ili podižete da bi ih dohvatili. Postavite čvrstu stolicu i u kuhinju iz koje možete lako da ustanete.
- Unapred pripremite smrznute obroke.

- Zamolite poštara da Vam poštu dostavlja do vrata ako je moguće.
- Pitajte svog sveštenika da Vas poseti dok se oporavljate, ako želite.

Šta da ponesete u bolnicu

Ostavite dragocene stvari poput nakita kod kuće. U bolnicu ponesite sledeće:

- Konformnu obuću koja ne zahteva pertlanje
- Štap, štake, šetalicu ili druga pomoćna sredstva
- Komotnu odeću
- Torbicu za nošenje potrebitina
- Lične stvari poput mobilnog telefona, časopisa, knjiga i preparata za ličnu higijenu
- Listu sa Vašom trenutnom terapijom
- Novac ili kreditnu karticu
- Brijadž (za muškarce)

Dan pred operaciju

Pratite ove instrukcije za dan pred Vašu operaciju:

- Nemojte da jedete i pijete nakon ponoći. Vaš stomak mora da bude prazan pre nego što primite anesteziju. Prazan stomak prevenira mučninu, povraćanje i ostale komplikacije tokom i nakon anestezije. Vaša operacija može da bude odložena ako jedete bilo šta nakon ponoći.
- Istuširajte se veče pred operaciju. Kupanje smanjuje količinu bakterija na Vašoj koži što može da umanja rizik od infekcije nakon operacije.

DAN OPERACIJE

Pridržavajte se ovih instrukcija na dan Vaše operacije.

Jutro pred operaciju

- Nemojte da nanosite šminku na dan operacije. To pomaže da se smanji količina bakterija na Vašoj koži što može da umanja rizik od infekcije nakon operacije.
- Uzmite samo one lekove koje Vam je doktor rekao da smete da popijete ujutru, na dan operacije.
- Lekar će Vam pred operaciju proveriti telesnu temperaturu, puls, disanje i krvni pritisak. Lekar takođe može da proveri protok krvi u Vašoj nozi posmatranjem njene boje, temperature, pokretljivosti i osetljivosti.

- Kompresivne čarape za proširene vene mogu da se nose na nozi koja se ne operiše da bi stimulisale cirkulaciju i smanjile rizik za javljanje tromba. Kompresivni uređaji se iz istih razloga mogu koristiti na nozi koja se ne operiše.
- Inrtavenski put može biti postavljen pre operacije da bi se obezbedio put za primenu infuzionih tečnosti i lekova.

Pre nego što odete na operaciju

- Zatražite od Vas da ispraznite bešiku.
- Skinite sav nakit (uključujući i prstenje), zubne proteze, naočare, kontaktna sočiva i lak za nokte.
- Možete da nosite slušni aparat ako želite. Osoblje će Vam pomoći da ga skinete pred ulazak u salu. Aparat će Vam biti vraćen nakon operacije.
- Rođacima i prijateljima će biti objašnjeno gde da sačekaju dok ste na operaciji.
- Dovešće Vas u prostoriju za preoperativnu pripremu koja se nalazi ispred operacione sale.
- Koža u predelu kuka može biti obrijana u sklopu pripreme za operaciju.
- Anesteziolog će popričati sa Vama o vrsti anestezije koja će biti primenjena.
- Možete biti zamoljeni da napišete svoje inicijale na nozi. Ovo je preventivna mera da bi svi u operacionoj sali bili sigurni koji se kuk operiše.

Nakon operacije

Odeljenje za intenzivnu negu Klinike za anesteziju - Šok soba

Nakon operacije bićete prebačeni na Odeljenje za intenzivnu negu Klinike za anesteziju tj. šok sobu. Vašoj rodbini će biti preneto da se u šok sobi. Jedna od najvažnijih funkcija intenzivne nege je kontrola bola i mučnine nakon što se probudite iz anestezije. Sestre i anesteziolozi će pratiti Vaš krvni pritisak, puls, budnost, bol, nadonadu krvi i tečnosti, nivo komfora i potrebu za lekovima.

U jedinici intenzivne nege možete primetiti različitu opremu. Prostorija je svetla i nakon buđenja, zvuci Vam se mogu činiti glasnije nego obično. Dobićete dodatne pokrivače ako Vam bude hladno. Možda ćete dobijati kiseonik preko nosnih cevčica ili maske da bi lakše disali.

Dužina Vašeg boravka u šok sobi može da varira. Kada anesteziolog proceni da ste spremni da napustite intenzivnu negu bićete prebačeni u Vašu sobu. Vaša rodbina može da dobije informacije o Vašem stanju i vremenu koje ćete provesti u šok sobi od osoblja intenzivne nege.

Kada se vratite u Vašu sobu

Nakon završene operacije Vaša nega obuhvata:

- Kontrolu krvnog pritiska i pulsa, boju, toplinu, pokretljivost i osećaj u Vašoj nozi, peti i stopalu, kao i kontrolu zavoja tokom prva 24h. Prijavite medicinskom osoblju svaki izražen bol, ukočenost ili peckanje u Vašoj nozi, stopalu ili peti.
- Bočna ograda na Vašem krevetu može biti podignuta radi Vaše bezbednosti.

- Primaćete infuzione tečnosti nekoliko dana nakon operacije. Prijavite medicinskom osoblju ako osećate bol ili primetite crvenilo oko intravenskog puta (braunile).
- Ako Vaš hirurg propiše antibiotike da bi sprečio infekciju primaćete ih preko intravenskog puta. Antibiotici se rutinski primenjuju da bi se sprečila infekcija.
- Prvo ćete početi da pijete vodu i druge tečnosti a zatim i da jedete čvrstu hranu. Postepeno će Vam se povećavati porcije čvrste hrane.
- Jedna ili dve cevčice drena mogu da budu korišćene da izvlače višak krvi i tečnosti iz rane. Dren se obično vadi 12 do 48 sati nakon operacije kada drenaža krvi opadne.
- Kateter može biti postavljen da bi praznio mokraću iz Vaše bešike tokom i nakon operacije. Kateter može da izazove osećaj pune bešike i da Vas tera na mokrenje. Ako se javi ovakav osećaj ili imate bilo kakav problem sa kateterom obavestite sestru ili tehničara. Vreme koje ćete nositi kateter zavisi od vrste operacije i Vaše sposobnosti da samostalno mokrite.
- Nakon vađenja katetera mokraćna bešika može biti iskontrolisana da li se u potpunosti prazni. Ako ne možete da je potpuno isptaznite biće Vam postavljen privremeni kateter da bi se izbacila sva mokraća. Ovo će pomoći da se zaštitite od infekcije.
- Osoblje će pratiti koju količinu tečnosti unosite i količinu urina tokom boravka u bolnici.
- Možda ćete nastaviti da primete kiseonik.
- Član Vaše porodice može da Vam pomogne u održavanju lične higijene.

Bol i nelagodnost

Normalno je da nakon operacije osećate bol i nelagodnost. Kada imate bolove, Vaš lekar će Vas pitati da ocenite te bolove na skali

od 0 do 10 (0 = bez bolova, 10 = neizdrživi bolovi). Biće Vam data terapija protiv bolova da bi se osećali lagodnije; ipak ona najčešće ne može potpuno da ublaži bolove. Nekontrolisan bol može da produži oporavak. U saradnji sa Vašim lekarom kontrolišite bol i podstaknite oporavak. Obratite se svom lekaru ukoliko osećate neku drugu vrstu nelagodnosti ili ako sumnjate da Vam analgetici izazivaju mučninu ili druge tegobe.

Hladne obloge se često primenjuju da bi smanjile otok i nelagodnost oko mesta reza. Recite sestri ako kuk postane previše hladan ili ako osetite promene osetljivosti noge.

Kašalj i duboko disanje

Može Vam biti savetovano da tokom dana kašljete i duboko dišete na svakih sat vremena prvih nekoliko dana nakon operacije da bi očistili svoje disajne puteve od sekreta korišćenjem ovih tehnika:

- Da bi se lakše zakašljali, prvo nekoliko puta sporo duboko udahnite. Dišite kroz nos i pokušajte da u potpunosti proširite svoj grudni koš.
- Izdahnite kroz usta i koncentrišite se da osetite kako Vam se grudni koš spustio i skupio.
- Napavite pauzu od jedne sekunde pa ponovite ceo postupak.
- Udahnite tereći put ali sada zadržite dah na trenutak.
- Zatim se energično iskašljajte. Dok kašljete, pokušajte da izbacite sav vazduh iz pluća.
- Ponovite celu vežbu još dva puta.

Pomoćna sredstva za cirkulaciju

Ona pomažu da se krv vrati u srce i tako smanjuju opasnost od stvaranja tromba nakon operacije, kada ste manje aktivni. Kompresivne čarape su jedana vrsta tih pomoćnih sredstava (Slika

5). Čarape ćete nositi na obe noge do operacije, tokom boravka u bolnici, sve do kontrole. U bolnici će Vam osoblje pomoći da dva puta dnevno skidate čarape na po 30 minuta. Članovima porodice će biti objašnjeno kako da Vam pomognu kod postavljanja i skidanja čarapa. Čarape možete prati i ručno.



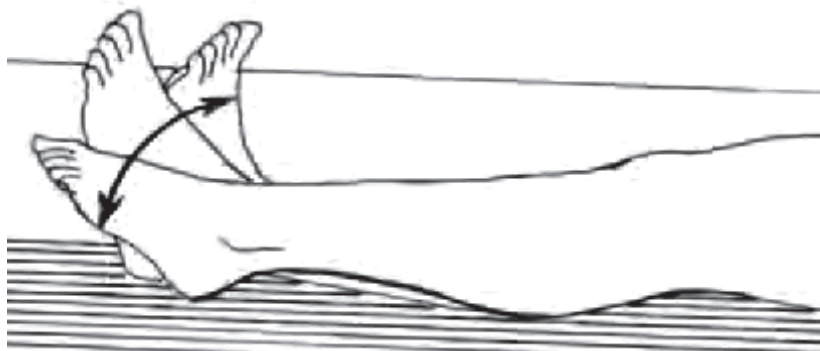
Slika 5. Kompresivna čarapa

Kompresivni uređaji su druga vrsta pomoćnih sredstava koje Vaš hirurg može da preporuči dok ste u bolnici. Jedan tip ovih uređaja je segmentni kompresivni uređaj (Slika 5) koji se u vidu nogavice navlači na donji deo noge da bi pobojšao cirkulaciju, dok se kod drugog tipa, uređaj postavlja na oba stopala.

Vežbe

Vežbanje nogu nakon operacije takođe predstavlja način da se stimuliše protok krvi i da se smanji šansa za razvoj tromba.

- Da bi vežbali mišiče nogu, spustite petu na krevet ili ravnu površinu poput poda. Pomerajte opruženo stopalo u skočnom zglobu ka glavi i od glave pa ponovo ka glavi (Slika 6). Odmorite se. Ponavljajte ovu vežbu po 10 puta na svakih sat vremena.



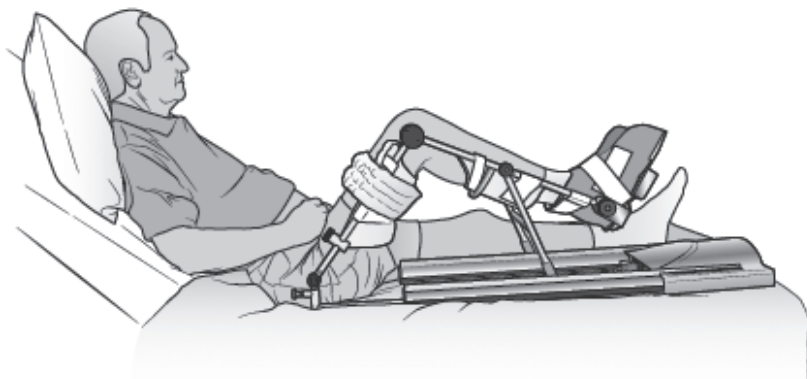
Slika 6. Vežba za stopalo (zglobna pumpa)

- Da bi ojačali mišiče nogu, ležite na leđa u krevetu ili na nekoj ravnoj površini. Stegnite mišiče butine i pomerajte koleno naniže ka dušek u kreveta ili ravnoj površini. Zadržite u tom položaju 5 sekundi (Slika 7). Opustite se. Ponavljajte ovu vežbu po 10 puta za svaku nogu na svakih sat vremena.

Nakon operacije, postavite jastuk ispod potkolenice tako da Vam peta ne bude na krevetu da bi sprečili javljanje rana na koži pete. Nemojte da postavljate jastuke ispod kolena. To može dovesti do gubitka mogućnosti da opružite nogu.

Mašina za kontinuiranu pasivnu pokretljivost (KPP mašina)

Vaša operisana noga može biti postavljena na mašinu za kontinuiranu pasivnu pokretljivost nakon operacije da bi se sačuvala pokretljivost Vašeg zgloba. Ovaj vid terapije može biti započet već prve večeri nakon operacije. Sredina vaše čašica treba da bude postavljena na pregib mašine. Fizioterapeut će podesiti parametre mašine i nemojte to da činite samostalno.



Slika 8. Mašina za kontinuiranu pasivnu pokretljivost (KPP mašina)

KPP mašina će obezbediti pokretljivost kolena dok ste u krevetu. Dok je noga u mašini, ona će biti kontinuirano savijana i jačana. Iako Vam može delovati da mašina izaziva nelagodnost, ona može ubrzati Vaš oporavak.

Aktivnosti dok ste u bolnici

Vaš ortoped će odrediti kada smete da ustanete iz kreveta da bi seli na stolicu i kada ćete započeti fizikalnu terapiju i rehabilitaciju.

Dok ste u bolnici, osoblje će Vam pomoći u obavljanju osnovnih aktivnosti. Briga o sebi Vam omogućava da budete što nezavisniji i pomaže u podizanju samopouzdanja. U bolnici će Vas obučiti kako da vodite računa o sebi. Vaše aktivno učešće u tome je neophodno da bi kod kuće bili nezavisni.

Medicinsko osoblje Vam pože pomoći tako što će:

- Odgovariti na Vaša pitanja.
- Objasniće Vam kako da vodite računa o sebi.
- Podstićaće Vaše aktivno učešće u oporavku.
- Pomagaće Vam pri ustajanju iz kreveta i pri vraćanju u krevet dok ne budete spremni da to obavljate sami.
- Nemojte da ustajete bez nečije pomoći osim ako Vam fizioterapeut nije tako naložio.
- Pokazaće članovima Vaše porodice i prijateljima kako mogu da učestvuju u Vašoj nezi kod kuće. To uključuje pomoć pri presvlačenju, postavljanju kompresivnih čarapa i korišćenje ortopedskih pomagala.
- Pomoćiće Vam da se pripremite za napuštanje bolnice.
- Predložiće Vam službe koje mogu da Vam pomažu tokom oporavka.

Fizikalna terapija

Nakon operacije, Vaš hirurg će Vas uputiti na Kliniku za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju. Pregledaće Vas specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije - fizijatar. Fizijatar i ortoped će kreirati poseban program vežbi prilagođen Vama.

Da bi olakšali vežbanje i hodanje, u dogovoru sa Vašim lekarom, možete uzimati lekove protiv bolova. Oni će Vam pomoći da u potpunosti ispoštujete plan Vaše fizikalne terapije.

Ponesite Vaš štap, štake ili šetalicu da bi fizioterapeut mogao da proveri da li su bezbedni i odgovarajuće veličine. Ako je potrebno, terapeut će Vam predložiti neko drugo pomagalo. Pomagala omogućavaju da hodate a da jedan deo opterećenja tela prebacite na ruke čime sprečavate da celom svojom težinom opteretite operisanu nogu. Terapeut će Vam objasniti koliko opterećenje tj. koliki oslonac smete da imate na operisanu nogu i objasniće Vam kako da hodate uz pomoć pomagala. Kako budete postajali sigurniji pri hodu, terapeut će Vam dopustiti da hodate po bolnici uz pomoć osoblja. Pre nego što odete kući, Vaš terapeut će Vam pokazati kako da ustajete i sedate na krevet, stolicu, WC šolju i sedište automobila. Objasniće Vam kako da se krećete stepenicama.

Terapeut će Vam ponoviti vežbe za jačanje mišića i odrediti broj ponavljanja. Možete dobiti instrukcije za dodatne vežbe u kućnim uslovima ukoliko bude potrebe.

Fizioterapeut će Vam reći koliko oslonac smete da imate odmah nakon operacije. Opterećenje na operisanu nogu je delom određeno i vrstom proteze koja Vam je ugrađena. Pratite uputstva koja Vam daju fizijatar i terapeut.

Radna terapija

Nakon operacije, terapeut koji se bavi radnom terapijom može da Vam da savete o svakodnevnim aktivnostima (oblačenje, kupanje, korišćenje toaleta) i da predloži opremu koja bi Vam bila potrebna u kućnim uslovima. Tokom boravka u bolnici, radni terapeut će Vam pokazati načine kako da lako i bezbedno obavite dnevne aktivnosti čime bi povećali svoju nezavisnost, snagu i pokretljivost.

Predviđeni plan oporavka

Pre same intervencije, Vaš lekar će Vam objasniti samu hiruršku proceduru i plan oporavka. Cilj Vašeg oporavka je da postanete što nezavisniji u obavljanju osnovnih ličnih potreba i drugih dnevnih aktivnosti pre nego što se vratite kući. Vaša uključenost kao i uključenost osoba koje će Vam pomagati u kući je najznačajnije za povećanje vaše nezavisnosti. Članovi medicinskog osoblja će raditi sa Vama tokom oporavka.

Oporavak i dnevne aktivnosti svakog pacijenta mogu da variraju. Vaš plan oporavka biće zasnovan na proceni Vaših potreba. Ortoped će odrediti dužinu Vašeg boravka u bolnici.

Dan operacije

- Možete sedeti na stolicu, uz nečiju pomoć, ako je to hirurg odobrio. Nemojte da ustajete sami.
- Kada ne sedite na stolici ili ne vežbate sa vašim fizioterapeutom, odmarajte u krevetu.
- Lekari će odrediti kada ćete početi da jedete i pijete.

Prvi dan nakon operacije

- Vi i članovi vaše porodice će učestvovati u održavanju lične higijene (kupanje, pranje zuba, presvlačenje).
- Sešćete na stolicu uz pomoć terapeuta. Nemojte da ustajete sami.
- Započecete svoj program fizikalne terapije.
- Kada ne sedite na stolici i ne vežbate sa fizioterapeutom, možete da odmarate u krevetu.
- Lekari će odrediti Vašu dalju ishranu.
- Kada budete mogli da pijete dovoljno tečnosit, infuzija Vam više neće biti potrebna.
- Biće Vam izvađen dren ako se drenaža smanjila.
- Možete da koristite samo uzdignute WC šolje jer šolje standardne visine mogu biti previše niske što otežava sedanje i ustajanje.
- Rana će biti previjena prvog ili drugog dana nakon operacije.
- Uzeće Vam se uzorak krvi.
- Vaš lekar će razgovarati sa Vama i sa članovima Vaše porodice o potrebama nakon izlaska iz bolnice i o kontrolama.

Drugi dan nakon operacije

- Neki ljudi su spremni da napuste bolnicu.
- Vi i članovi Vaše porodice ćete nastaviti da učestvujete u održavanju lične higijene (kupanje, pranje zuba, presvlačenje).
- Nastavićete sa fizikalnom terapijom.
- Pokušaćete da hodate hodnikom uz pomoć terapeuta.
- Moćiće te da odete do toaleta uz nečiju pomoć.

- Možete tražiti lekove protiv bolova.
- Sa Vašim lekarom ćete isplanirati dan otpusta i način transporta do kuće.

Dan napuštanja bolnice

- Možete odraditi fizikalnu terapiju pre odlaska kući.
- Hodaćete uz pomoć štaka ili šetalice.
- Članovi Vaše porodice će pokazati svoje shvatanje Vašeg plana oporavka i nege.
- Vaše lekar će Vam izdati otpusnu listu sa daljim uputstvima.

Saveti za aktivnosti kod kuće

Aktivnost

Medicnisko osoblje će pomoći Vama i Vašoj porodici da isplanirate Vašu negu u kućnim uslovima. Dužina oporavka nakon ugradnje proteze kolena može da varira. Stepenn Vaše aktivnosti pre opeacije može da utiče na to koliko ćete se brzo vratiti svim svojim obavezama i aktivnostima. Pridržavajte se svih instrukcija i preporuka koje dobijete od svog lekara. Aktivnost i vežbanje moraju biti sastavni deo Vaše svakodnevnne rutine da bi se povratila funkcija operisanog zgloba i okolnih mišića i zadržala normalna funkcija neoperisanog zgloba. Ovo se odnosi samo na propisane vežbe od strane Vašeg fizijatra i hirurga.

- Štake ili šetalica će Vam pružiti sigurnost i stabilnost i omogućiće mekim tkivima Vaše noge koje okružuju operisani zglob da se oporave i ojačaju. Pridržavajte se instrukcijama o nivou oslonca na operisanu nogu. Ukoliko Vam nije drugačije rečeno, šetalicu ili štaku možete zameniti štapom kada počnete da se osećate stabilno. Možete prestati da koristite štap kada počnete da hodate bez šepanja.
- Hodajte barem četiri puta dnevno u kućnim uslovima. Kako budete sticali sigurnost, možete da povećavate distancu koju prelazite i broj šetnji tokom dana.
- Menjajte svoju poziciju (sedite, hodajte, ležite na ravnom ili sa uzdignutom glavom) na svakih sat vremena.
- Nemojte da postavljate jastuk ispod operisanog kolena dok ležite u krevetu ili dok sedite sa ispruženom i podignutom nogom.
- Koristite uzdignuto sedište za WC šolju da bi lakše koristili toalet. U javnim toaletima koristite toalete za hendikepirane osobe.

- Smete da ležite i spavate na boku. Postavite jstuk između nogu da bi Vam bilo prijatnije.
- Penjite se stepeništem na način kako Vam je objasnio fizioterapeut.
- Pre nego što uđete u automobil pomerite sedište unazad da bi oslobodili više mesta za noge. Kada ulazite u automobil sednite na sedište bočno a zatim se povucite zadnjicom unazad. Zamolite nekog da Vam pomogne da ubacite noge u automobil. Kada ste suvozač, pravite pauzu na svakih sat ili dva da bi ste se protegli i prošetalii čime sprečavate razvoj tomba.
- Nastavite da nosite kompresivne čarape kod kuće do Vaše kontrole. Skinite čarape dva puta dnevno na po 30 minuta.
- Radite vežbu opružanja kolena u dužini od 5 do 10 minuta (ili duže, ako ste u stanju) više puta tokom dana da bi ispružili koleno. Da bi uradili ovu vežbu, lezite na leđa u krevetu sa jastukom ispod pete. Ukoliko vežbu radite u sedećem položaju, jastuk postavite na drugu stolicu, hoklicu ili stočić.
- Vežbu savijanja kolena ponavljajte više puta tokom dana. Ovu vežbu radite u sedećem položaju sa stopalima na podu. Stopala držite na podu bez pomeranja dok se zadnjicom povlačite ka ivici stolice ili kreveta. Ova vežba će poboljšati fleksibilnost Vašeg operisanog kolena samo ako stopala ostanu čvrsto na podu, bez pomeranja.
- Ukočenost u predelu hirurškog reza je normalna nakon operacije. Ovo će se obično smanjiti za godinu dana nakon operacije.

Vožnja

Pitajte Vašeg hirurga kada možete početi da vozite.

Podizanje tereta

Ne podižite ništa teže od 10kg sve dok Vam lekar ne dozvoli (obično do prve kontrole). Razgovarajte o daljim ograničenjima vezanim za podizanja tereta.

Seksualne aktivnosti

Možete da nastavite sa svojim seksualnim aktivnostima kada se osetite komforno, u zavisnosti od obima Vaše operacije. Preporučuje se da operisana osoba leži na leđima ili boku.

Ishrana

Pratite ove preporuke koje se tiču ishrane:

- Očuvajte adekvatnu telesnu težinu. Održavanje adekvatne telesne težine će sprečiti dodatno opterećenje na Vaš novi kuk.
- Jedite raznovrsnu hranu da bi zadovoljili sve nutritivne potrebe. Zarastanje rane zavisi i od raznovrsne, pravilno usklađene ishrane, koja obuhvata sve vrste namirnica: žitarice, povrće, voće, mlečne proizvode, posna mesa (živina i riba) kao i pasulj i druge mahunarke.
- Problemi se pražnjenjem mogu da se jave kao neželjeno dejstvo analgetika i smanjene svakodnevne aktivnosti nakon operacije. Jedite vlaknastu hranu kao što je sveže voće i povrće i pekarskih proizvoda od celog zrna da bi sprečili zatvor. Pijte 6 do 8 čaša vode dnevno osim ako niste dobili dugačije instrukcije.

- Antikoagulansi (Fraksiparin, Farin) su lekovi koje ćete primati nakon operacije. Varfarin (Farin) sprečava da dođe do brzog zgrušavanja krvi. Dok uzimate farin morate da obratite pažnju na to koja hrana sadrži vitamin K u sebi obzirom da ovaj vitamin može da umanja dejstvo farina. Ako Vam nije drugačije rečeno, smete da nastavite da uzimate hranu koja sadrži vitamin K ukoliko uzimate istu količinu takve hrane svakog dana. Ako do sad niste koristili te namirnice, nemojte da počinjete. Ako ste navikli da uzimate veliku količinu hrane bogate vitaminom K, posavetujte se sa svojim lekarom.

Hrana sa srednjim i visokim sadržajem vitamin K: Špargla, avokado, brokoli, prokelj, kupus, karfiol, repa, kelj, sočivo, zelena salata, džigerica, soja

- Ulja, alkohol i čaj – određene vrste ulja, alkohola i čaja mogu da utiču na efekat varfarina (farina). Nemojte da pijete zeleni čaj. Ukoliko korsićte ulje repice ili soje ili pijete vino, pivo ili žestoka alkoholna pića možete da nastavite da ih konzumirate ali u umerenoj i jednakoj kolićini svakog dana.
- Mnogi dodaci ishrani (suplementi) mogu da deluju na varfarin. Posavetujte se sa svojim lekarom ako uzimate neke suplemente ili to planirate. Ako Vam je savetovano da nastavite sa korišćenjem suplemenata, uzimajte istu dozu svakog dana.

Kontrola bola

Vaš lekar će Vam pomoći u regulisanju bola. Ukoliko koristite opioidne analgetike, postepeno smanjujete dozu tokom prvih nekoliko nedelja nakon operacije dok Vam više ne budu potrebni. Ako ste na farinu, uzimite najviše do 2000mg (4x500mg) paracetamola dnevno, tokom tri uzastopna dana. Veća dnevna doza paracetamola takođe može da poremeti dejstvo farina.

Ako niste na farinu, smete da uzimate do 4 grama – 4000mg paracetamola dnevno (8x500mg). Više od 4 grama paracetamola dnevno može da ošteti Vašu jetru.

Analgetici poput ibuprofena (Brufen, Spedifen, Rapidol), naproksena (Naproksen HF, Nalgesin) ili ketoprofena (Dexomen, Ketonol) ili Aspirina/Andola dodatno razređuju krv kada se koriste paralelno sa antikoagulansima poput farina ili fragmina i mogu da dovedu do krvarenja. Ovi lekovi smeju da se koriste za terapiju bola samo ako Vam je lekar to dozvolio. Posavetujte se sa Vašim lekarom ako koristite niske doze aspirina u sklopu kardiološke terapije, da li bi trebali da nastavite sa njegovim korišćenjem.

Lokalno hlađenje

Tokom prvih šest nedelja nakon operacije stavljajte led na Vaše koleno, na način kako su Vam objasnili, pre i posle vežbanja da bi smanjili bol i otok. Nemojte da stavljate bilo kakve tople obloge na koleno jer ćete tako povećati otok!

Nega rane

Patite ove smernice o tretmanu operativne rane:

- Bolnicu ćete napustiti sa koncima i previjenom ranom, koja bi trebala da se previja dva puta nedeljno do skidanja konaca.
- Operativni rez i konci će biti prekriveni gazama i zavojem. Skidanje konaca se obično vrši 14 dana nakon operacije.
- Nakon što sve kraste otpadnu sa rane i rez deluje da je totalno zarstao, možete ga oprati vodom i sapunom i ostaviti da se osuši.
- Rez ne bi trebali da izlažete suncu jer može doći do trajne promene boje ožiljka.

Kupanje

Pitajte hirurga kada smete početi da se tuširate i kupate i da li rez treba da bude prekriven ili ne.

Napomene za lekare opšte prakse i stomatologe

Recite Vašem lekaru opšte prakse i stomatologu da imate ugrađen veštački kuk. Preporučuje se uzimanje antibiotika pre određenih intervencija poput:

- Stomatoloških intervencija
- Postavljanja urinarnog katetera
- Bilo kakve operacije
- Kod svake invanzivne procedure kod kojih se neki instrument ili crevo plasira u organizam kao što su gastroskopi-ja, kolonoskopija, proktoskopija ili cistoskopija.

Preporučeni antibiotici

Stomatološke procedure:

Amoksicilin 2 grama, popiti sat vremena pre intervencije (Alternativa - Cefaleksin 2 grama ili Klindamicin 600mg, popiti sat vremena pre intervencije)

Gastrointestinalne i genitourinarne procedure:

Amoksicilin 2 grama, popiti sat vremena pre intervencije (Alternativa – Ciprofloksacin 750mg, popiti sat vremena pre intervencije)

Ukoliko ste alergični na penicilinske ili cefalosporinske preparate posavetujte se o drugim antibioticima koje smete da uzimate.

Kada da se javite Vašem lekaru opšte prakse ili hirurgu

Javite se ukoliko doživite bilo šta od navedenog:

- Temperaturu višu od 38,5°C duže od dva dana
- Izražen bol koji se ne smanjuje ni pri uzimanju analgetika
- Vlaženje rane sa prisutnim gnojem neprijatnog mirisa ili ako se javi crvenilo, bol, toplota oko reza ili ako se rez otvori
- Urinarnu infekciju, bronhitis ili bilo koju drugu infekciju
- Bol u butini ili potkolenici, razmekšanje ili otok u nogama
- Pojavu ili pojačanje ukočenosti, utrnulosti ili peckanja u operisanoj nozi
- Promene u boji ili temperaturi noge
- Krvarenje iz nosa, krv u urinu ili često pojavljivanje modrica
- Ukoliko padnete

Odmah se javite svom ili dežurnom ortopedu ako doživite neki od znakova ili simptoma iščašenja kuka:

- Iznenadni jak bol u kolenu
- Promenu dužine noge
- Slobodno uvijanje ili izvijanje noge bez mogućnosti da prste stopala držite uspravno
- Očigledan deformitet zgloba kolena
- Nemogućnost da se oslonite na operisanu nogu
- Pojačana ukočenost ili peckanje u nozi

Kontrolni pregledi

Vaš hirurg će Vam zakazati kontrolni pregled za mesec dana nakon otpuštanja iz bolnice kako bi se uverio da se koleno dobro oporavlja.

