

## INSTRUKTAŻ ĆWICZEŃ PO ZABIEGU WSZCZEPIENIA ENDOPROTEZY STAWU BIODROWEGO

### 1. Leżenie na plecach

- napinanie mięśnia czworogłowego uda (5” napięcie – 10” rozluźnienie): 3 serie po 10 napięć, kilkanaście razy dziennie
- zginanie nogi w stawie kolanowym przesuując piętą po podłożu: 10 – 15 razy
- noga zgięta w stawie kolanowym i biodrowym, stopa oparta o podłoże – prostowanie nogi w stawie kolanowym (stopa skierowana do siebie): 10 razy
- przyciąganie kolana do brzucha (bez pomocy rąk): 10 -15 razy

### 2. Siad z opuszczonymi podudziami

- prostowanie nogi w stawie kolanowym (stopa skierowana do siebie): 15 – 20 razy
- przyciąganie kolana do brzucha (bez pomocy rąk): 10 razy

### 3. Leżenie na brzuchu (obracać się przez bok operowany)

- napinanie mięśni pośladków: 3 serie po 10 napięć, kilkanaście razy dziennie
- zginanie nogi w stawie kolanowym: 10 – 15 razy
- unoszenie prostej nogi w górę: 10 razy

### 4. Leżenia na boku zdrowym ( między uda wkładamy zrolowany koc)

#### Po 6 tygodniach od zabiegu operacyjnego:

1. Odwodzenie nogi w stawie biodrowym (leżąc na boku zdrowym): 10 – 15 razy
2. Unoszenie prostej nogi operowanej w górę: 10 razy

#### Zasady chodzenia po schodach

- w górę: **noga zdrowa, kule + noga operowana**
- w dół: **kule + noga operowana, noga zdrowa**

**ZAKAZ WYKONYWANIA WSZELKICH ĆWICZEŃ Z OPOREM ( CIĘŻARKAMI )**