



*Klinika za ortopediju  
i traumatologiju*

# Ugradnja totalne proteze kuka

*obrazovanje pacijenta*

# Sadržaj

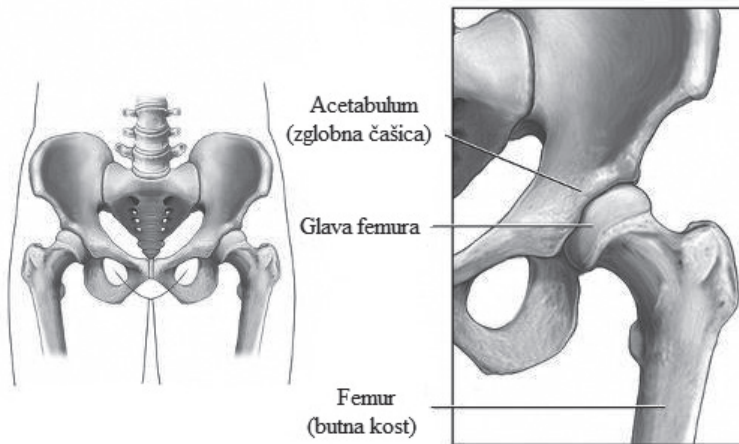
UVOD.....	2
ZGLOB KUKA .....	3
RAZLOZI (INDIKACIJE) ZA OPERACIJU .....	4
OPERACIJA UGRADNJE TOTALNE PROTEZE KUKA .....	5
PRIREMA VAS I VAŠEG DOMA PRE OPERACIJE.....	6
DAN PRED OPERACIJU .....	8
DAN OPERACIJE.....	9
NAKON OPERACIJE .....	10
AKTIVNOSTI DOK STE U BOLNICI .....	15
FIZIKALNA TERAPIJA .....	17
RADNA TERAPIJA.....	18
PREDVIĐENI PLAN OPORAVKA.....	18
SAVETI ZA AKTIVNOSTI KOD KUĆE .....	20
KADA DA SE JAVITE VAŠEM LEKARU OPŠTE PRAKSE ILI HIRURGU .....	27
KONTROLNI PREGLEDI .....	28

# Uvod

Svrha ovog protokola je da Vam da informacije o ugradnji totalne proteze kuka, koja se drugačije naziva totalna artoroplastika kuka. Ovde će Vam biti objašnjeno zbog čega je potrebna ugradnja veštačkog kuka, 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 kuka

Zglobovi su spojevi između dve kosti u kojima dolazi do pokreta. Zglob kuka je dizajniran za nosivost. To je najveći zdelasti zglob u telu (Slika 1) koji poseduje veliku snagu i stabilnost. Dve kosti zgloba su razdvojene hrskavicom koja omogućava pokretljivost i deluje poput jastučića.



Slika 1. Normalan zglob kuka

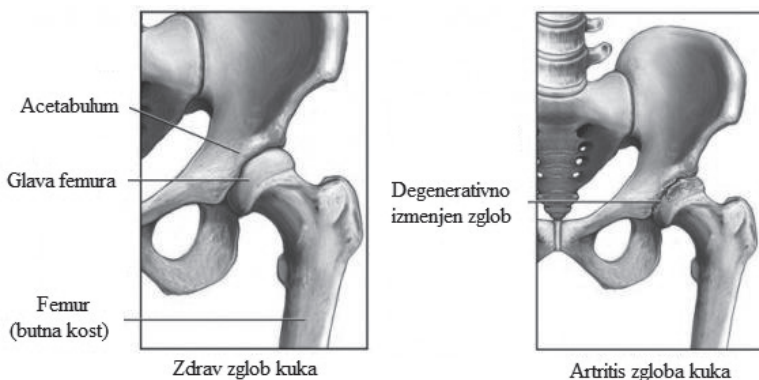
Kuk se drži siguno na svom mestu kada se glava butne kosti duboko uranja u acetabulum (čašicu zgloba kuka) i kad su mišići i tetive oko kuka snažni i čvrsti. Glavni pokreti u zglobu kuka su fleksija (savijanje) i ekstenzija (opružanje) noge kao i abdukcija (razmicanje) i adukcija (sastavljanje) nogu.

# Razlozi (indikacije) za operaciju

Razlozi za ugradnju totalne proteze kuka mogu biti izražen bol, gubitak pokreta ili deformacija zgloba kuka. Simptomi mogu biti rezultat osteoartritisa, reumatoidnog artritisa, povrede, urođenih defekata ili drugih medicinskih stanja. Za bol koji nije izražen i može da se toleriše, Vaš lekar može da Vam predloži neoperativni tretman.

Osteoartritis ili degenerativna bolest zgloba, nastaje kao prirodna posledica normalne aktivnosti zgloba tokom vremena. On predstavlja najčešći razlog za ugradnju proteze. Osteoartritis takođe može nastati kao posledica ranijeg preloma ili povrede. Najčešći simptomi povezani sa artritismom su ukočenost, bol i otečenost zgloba usled habanja hrskavice.

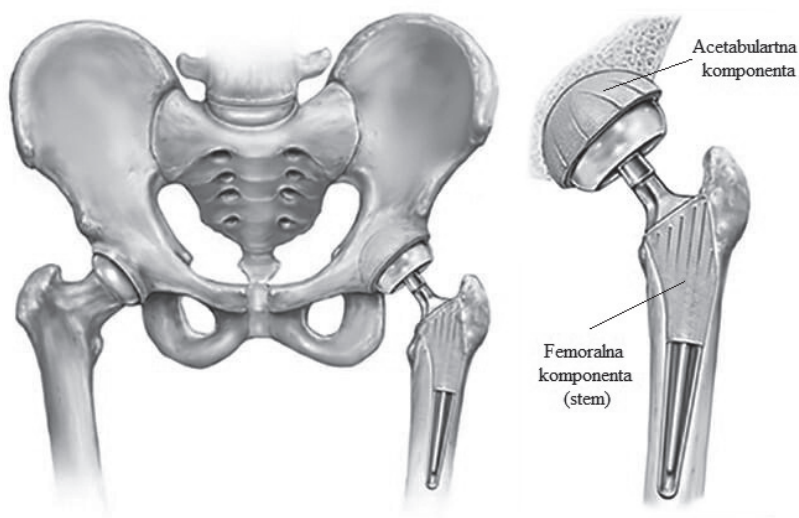
Reumatoidni artritis je poremećaj vezivnog tkiva (omotača zgloba), kada izmenjeni omotač zgloba prerasta i oštećuje hrskavicu. Ovo dovodi do destruktivnih promena u zglobu kuka, ograničenja pokreta, deformacije i bola.



Slika 2. Artritis zgloba kuka

# Operacija ugradnje totalne proteze kuka

Tokom operacije će oštećeni delovi Vašeg kuka biti uklonjeni i zamenjeni veštačkim delovima (komponentama) proteze. Vaš hirurrg će izabrati adekvatne komponente koje najbolje odgovaraju Vašem zglobu. Slika 3 pokazuje kako te komponente izgledaju i gde će biti postavljene u Vašem kuku.



Slika 3. Proteza zgloba kuka

# 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
- Vaše društvene ili seksualne brige vezane 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 Vam kolena bila ispod nivoa struka dok sedite sa stopalima na podu. Sedenjem na previše niskoj stolici ili fotelji rizikujete da dođe do iščašenja proteze.
- 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 donesete u bolnicu

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

- Komfortnu 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
- Brijlač (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 umanjí 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 prvih 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. Nekomolisan 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.
- Napravite pauzu od jedne sekunde pa ponovite ceo postupak.
- Udahnite tereći put ali sada zadržite dah na trenutak.
- Zatim se energično iskašljajte. Dok kašljate, pokušajte da izbacite sav vazduh iz pluća.
- Ponovite celu vežbu još dva puta.

### **Abdukcioni jastuk**

Abdukcioni jastuk će Vam pomoći da držite noge razmaknute. Tako zadržavate položaj koji Vaš ortoped preporučuje. Prijavite osoblju ako osećate bilo kakvu promenu u osećaju noge dok je u ovom položaju sa abdukcionim jastukom. Nemojte da se okrećete na stranu dok Vam hirurg ne kaže da smete.

### **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 4). 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. Članovim porodice će biti objašnjeno kako da Vam pomognu kod postavljanja i skidanja čarapa. Čarape možete prati i ručno.



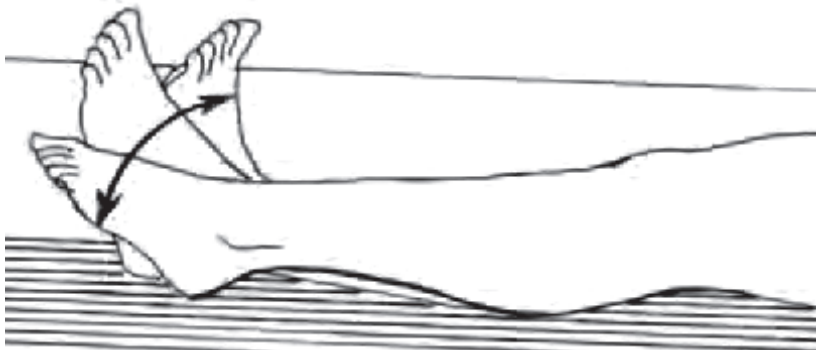
Slika 4. Kompresivne čarape

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 poboljšao 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 mišiće 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 5). Odmorite se. Ponavljajte ovu vežbu po 10 puta na svakih sat vremena.



Slika 5. Vežba za stopalo (zglobna pumpa)

- Da bi ojačali mišiće nogu, ležite na leđa u krevetu ili na nekoj ravnoj površini. Stegnite mišiće butine i pomerajte koleno naniže ka dušek u kreveta ili ravnoj površini. Zadržite u tom položaju 5 sekundi (Slika 6). Opustite se. Ponavljajte ovu vežbu po 10 puta za svaku nogu na svakih sat vremena.

- Da bi ojačali mišiće nogu, ležite na leđa u krevetu ili na nekoj ravnoj površini. Stegnite mišiće butine i pomerajte koleno naniže ka dušek u kreveta ili ravnoj površini. Zadržite u tom položaju 5 sekundi (Slika 6). Opustite se. Ponavljajte ovu vežbu po 10 puta za svaku nogu na svakih sat vremena.



Slika 6. Vežba za nogu

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 jastuk ispod kolena osim ako Vam hirurg nije tako rekao.

## 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.

Kada budete mogli da sedite na stolici, važno je da ne savijate Vaš kuk pod većim uglom od 90 stepeni (Slika 7). Ne pokušavajte da ustanete bez nečije pomoći, nemojte da se savijate da bi nešto



podigli ili zavezali pertle i nemojte da prekrštate noge. Sve ovo može povećati rizik za iščašenje Vaše proteze.



Slika 7. Zglob kuka savijen pod uglom od 90 stepeni

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.
- 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 Klinikum 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 štاپ, 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 sesti na stolicu, uz nečiju pomoć, ako je to hirurg odobrio. **Nemojte da ustajete sami.**
- 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 tečnosti, 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 i da dovedu do iščašenja proteze.
- 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 kuka može da varira. Stepen Vaše aktivnosti pre operacije 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 svakodnevne 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.
- 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.
- Ležite na leđima, ukoliko Vam lekar nije drugačije rekao, sve do prve kontrolne kada će lekar da proceni napredak Vašeg oporavka. Kada Vaš fizijatar odluči da je sigurno da ležite na boku, ležite na neoperisan bok sa jastukom između nogu da bi operisan kuk bio poravnat.
- Koristite uzdignuto sedište za WC šolju da bi lakše koristili toalet i sprečili iščašenje. U javnim toaletima koristite toalete za hendikepirane.
- 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 bi ubacili noge u automobil. Sedite sa razdvojenim kolenima i telom naslonjenim na sedište da ugao između trupa i butine nikad ne bude ispod 90°. Kada ste suvozač, pravite pauzu na svakih sat ili dva da bi ste se protegli i prošetalali čime sprečavate razvoj tomba.

### **Mere opreza kod ugradnje veštačkog kuka**

Pridržavajte se ovih preporuka barem do svoje prve kontrole. Pitajte radnog terapeuta kako da na bezbedan način obavljate dnevne aktivnosti.

1. Nemojte da savijate kuk pod uglom većim od 90°.

- Nemojte da se savijate da bi nešto dohvatili dok sedite na stolici.
- Nemojte da pokušavate da se obujete bez nečije pomoći.
- Nemojte da se savijate da bi nešto podigli sa poda.
- Sedite na stolicama ili foteljama sa naslonom za ruke. Nemojte da se naginjete prilikom ustajanja.
- Nemojte da sedite na nameštaju koji je previše mek ili nizak.

2. Držite kuk poravnat.

- Nemojte previše da uvrćete ili izvrćete operisanu nogu.
- Dok ležite, držite stopala pravo sa prstima usmerenim ka plafonu.
- Nemojte da prekrštate noge u kolenima ili jednu preko druge u nivou skočnog zgloba.

3. Izbegavajte pokrete koji uvrću Vaš kuk ili izazivaju bol. Ne okrećite se sa osloncem na operisanu nogu.

## **Vožnja**

Pitajte Vašeg hirurga kada možete početi da vozite.

## **Podizanje tereta**

Ne podižite ništa teže od 8-10kg sve dok Vam lekar ne dozvoli (obično do prve kontrole). Razgovarajte o daljim ograničenjima podizanja tereta.

## **Seksualne aktivnosti**

Možete da nastavite sa svojim seksualnim aktivnostima kada se osetite komforno, u zavisnosti od obima Vaše operacije.

## 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 umanjí 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 korsitite ulje repice ili soje ili pijete vino, pivo ili žestoka alkoholna pića možete da nastavite da ih konzumirate ali u umerenoj i jednakoj količini 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 smanjujte 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, Nalgessin) ili ketoprofena (Dexomen, Ketonal) 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 Vaš kuk, na način kako su Vam objasnili, pre i posle vežbanja da bi smanjili bol i otok. Nemojte da stavljate bilo kakve tople obloge na kuk 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. 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 kupate i tuširate 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 gastro-skopija, 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 ili bronhitis
- Bol u butini ili potkolenici, razmekšanje ili otok u nogama
- Pojavu ili pojačanje ukočenosti, utnulosti 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
- Promenu dužine noge
- Slobodno uvijanje ili izvijanje noge bez mogućnosti da prste stopala držite uspravno
- Očigledan deformitet zgloba kuka
- 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 kuk dobro zarasta.