

## **Vaje leže na hrbtu ali polsede**

### Vaje za cirkulacijo:

1. Stopala potegnite proti glavi in nato potisnite navzdol.
2. Krožite s stopali v obe smeri.

### Vaje za moč in gibljivost (neoperirana noga je pokrčena s stopalom na podlagi):

1. Koleno operirane noge pritisnite ob podlago in istočasno potegnite stopalo proti glavi. Zadržite 5 sekund, sprostite.



2. Koleno operirane noge pokrčite tako, da s peto drsite po podlagi do meje zmerne bolečine, nato koleno iztegnite.



3. Operirano nogo z iztegnjenim kolenom po podlagi odmaknite v stran in primaknite nazaj.



4. Operirana noga je iztegnjena, zadnjico dvignite od podlage ter jo nesite v stran in nazaj (pri tem se opirajte na roke).



### **Vaje sede preko roba postelje**

1. Iztegnite koleno operirane noge, potegnite stopalo proti glavi, zadržite 5 sekund, sprostite.



2. S stopalom operirane noge drsite po podlagi tako, da koleno pokrčite.



#### ***Ustrezna obutev:***

1. Obutev naj bo lahka in udobna, podplat naj bo iz gume oz. materiala, ki ne drsi.
2. Zapenjanje naj bo enostavno (zadruga, »ježek«, sponka).
3. Natikači niso primerni, ker se sezuvalo in otežujejo hojo.



#### ***Priporočamo:***

1. Hojo večkrat na dan krajše razdalje z berglami ali hoduljo, pri tem upoštevajte navodila zdravnika glede obremenjevanja operirane noge.
2. Hladne obkladke na boleče in otečeno mesto po 20 minut večkrat dnevno.
3. Izvajanje naučenih vaj 3-krat na dan po 5 do 10 ponovitev.
4. Pri ležanju na boku si med kolena položite blazino.

#### ***Odsvetujemo:***

1. Prehitro vrnitev k vsakodnevnim opravilom v izogib bolečinam in dodatnim poškodbam.
2. Sedenje na prenizkem sedišču, kolk naj bo višje od kolena (previdno torej pri sedenju na nizkem kavču, avtomobilskem sedežu, toaletni školjki!).
3. Sedenje s prekrižanimi nogami.

#### **Pripravili:**

Andreja Hvala Novak, dipl. fizioterapevtka  
Katarzyna Kacprowicz Śinigoj, mag. fizioterapije



### **VAJE IN NAVODILA PO OPERACIJI KOLČNEGA SKLEPA - KOLČNA ENDOPROTEZA**

Ulica padlih borcev 13/a, 5290 Šempeter pri Gorici  
tel: 05 330 1000

**KIRURŠKA SLUŽBA**  
**Oddelek za travmatologijo**