

## Total Kalça Protezi Egzersiz Programı

Kalça hareketlerinin ve gücünün tekrar kazanılması için düzenli egzersiz yapılması ve günlük aktivitelere kademeli olarak tekrar başlanması tam iyileşme için önemlidir. Günde 2-3 kez 20-30 dakika egzersiz yapmanız önerilmektedir. Doktorunuz aşağıdaki egzersizlerden size uygun olanlarını önerecektir.

### Ameliyat Sonrası Erken Dönem Egzersizleri

Bu egzersizler ile bacak ve ayaklarındaki kan dolaşımı artırarak kan pıhtısı oluşumunu engelleyebilirsiniz. Bu hareketler aynı zamanda kas kuvvetini arttırmada ve kalça hareketlerinin düzeltilmesinde de önemlidir. Bu hareketlere ameliyattan hemen sonra kendinize gelir gelmez başlayabilirsiniz. Başlangıçta zor gelebilen bu hareketler iyileşmenizi hızlandıracak ve ameliyat sonrası ağrınızı azaltacaktır. Bu hareketleri sırt üstü uzanırken ve bacaklarınız 15- 20 cm ayırık halde yapmalısınız.



#### Ayak Bileği Pompası

Ayağınızı yavaşça aşağı bastırıp yukarıya çekin. Bu egzersizi her 5-10 dakikada bir birkaç kez tekrarlayın. Bu egzersize ameliyattan hemen sonra başlayıp tamamen iyileşene kadar yapabilirsiniz.



#### Ayak Bileği Döndürmesi

Ayağınızı, ayak bileğinden içe ve dışa doğru döndürün. Bu hareketi günde 3-4 defa 10 kez tekrar edin. Aşağıdaki üç egzersizi günde 3-4 defa 10 kez tekrar edin.



#### Yatak Destekli Diz Bükme

Topuğunuzu kalçanıza doru kaydırarak dizinizi kırın ve topuğunuzun yataktan kaldırmayın. Dizinizin içeriye doru dönmesine izin vermeyin.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



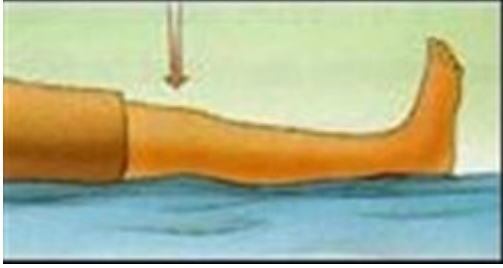
#### **Kalça Kasma**

Kaba etlerini kasıp 5' e kadar sayın.



#### **Açma (Abdüksiyon) Egzersizi**

Bacağınızı dışarıya doğru açabildiğinizince açıp tekrar kapatın.



#### **Uyluk Set Egzersizi**

Uyluk kasınızı kasarak dizinizi yatağa bastırın ve 5-10 sn basılı tutun. Bu egzersizi 10 defa 10 dakikalık periyotlar ile uyluk kasınız yorulana kadar yapın.



#### **Düz Bacak Kaldırma**

Uyluğunuzu, dizinizin arkası yatağa tamamen değecek şekilde kasın ve topuğunuz yataktan 5-10 cm yukarıya kalkacak şekilde bacağınızı kaldırıp 10 sn tutup yavaşça indirin. Bu egzersizi 10 defa 10 dakikalık periyotlar ile uyluk kasınız yorulana kadar yapın.

#### **Ayakta Durarak Yapılan Egzersizler**

Ameliyatınızdan kısa süre (1-2 gün) sonra ayağa kalkabilir hale geleceksiniz. İlk ayağa kalkışlarınızda biraz başınız dönebileceği için yardım ile ayağa kaldırılacaksınız. Aşağıdaki egzersizleri sert bir zeminde yapmalısınız.

Aşağıdaki egzersizleri günde 3-4 defa 10 kez tekrar edin.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



#### **Ayakta Diz Kaldırma**

Ameliyatlı bacağınızı gövdenize doğru kaldırın ve 2-3 sn tutup indirin. Dizinizi, el bileğinizden daha yukarıya kaldırmayın



#### **Ayakta Yana Kalça Açma**

Kalça, diz ve ayağınızı aynı hizaya getirin. Gövdenizi dik tutun. Diziniz gergin halde iken bacağınızı yan tarafa doğru açın. Bacacağınızı yavaşça yerine alın ve ayak tabanınız yere tekrar bassın.



#### **Ayakta Arkaya Kalça Açma**

Ameliyatlı bacağınızı geriye doğru yavaşça kaldırın; 3-4 sn tutup bacağınızı yavaşça yerine alın ve ayak tabanınız yere tekrar basın.

### Yürüme ve Erken Dönem Aktiviteler

Ameliyatınızdan kısa süre sonra hastanede kısa mesafe yürüyüşleri ve hafif (kolay) günlük aktiviteler yapacaksınız. Bu erken dönem aktiviteler kalçanızı kuvvetlendirip iyileşmenizi hızlandıracaktır.



#### Yürüteç ile Yürüme - Tam Yük Verme

Ayağa kalkıp gövdenizi dik hale getirin ve yürütecinizden destek alarak dengeli bir şekilde durun. Yürütecinizi ileriye doğru 15- 20 cm hareket ettirin. Daha sonra, ameliyatlı bacağınızı kaldırarak adım atın; önce topuğunuzu sonra ayak tabanınızı ve parmaklarınızı yere basın. Adımınız esnasında diziniz ve ayak bileğiniz bükülecek ve ayağınız yere basacaktır. Sonra diğer bacağınızı atın. Aynı işlemi tekrarlayarak yürümeye devam edin. Unutmayın, her seferinde önce topuğunuz sonra ayak tabanınız ve en son parmaklarınız yere temas etmelidir. Mümkün oldukça nazik yürümeye çalışın; acele etmeyin. Kas kuvvetiniz ve kondisyonunuz arttıkça daha fazla yürüyün. Yavaş yavaş ameliyatlı bacağınıza daha fazla ağırlık verir hale geleceksiniz.



#### Baston veya Koltuk Değneği ile Yürüme

Ameliyattan sonra ilk birkaç hafta dengenizi sağlamak için yürüteç kullandıktan sonra denge ve kas gücünüzü tam sağlayana kadar ise birkaç hafta daha baston veya koltuk değneği kullanmanız gerekebilir. Koltuk değneği veya bastonu ameliyat olduğunuz kalçanın karşı tarafındaki kolunuz ile tutmalısınız.

#### Merdiven İnip-Çıkma

Merdiven inip-çıkma hem esneklik hem güç gerektiren bir işlemdir. Başlangıçta, tırabzandan destek almalı ve herdefasında bir adım atmalısınız. Merdiven çıkarken ilk önce sağlam bacağınızı, inerken ise ilk önce ameliyatlı bacağınızı atın ("iyi ile çık - kötü ile in").

#### KESİNLİKLE YAPILMAMALI...

- En az 8 hafta bacak bacak üstüne atma.
- Dizini kalça seviyenden yukarıya getirme.
- Otururken öne doğru eğilme.
- Bağdaş kurma

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



- Otururken yerden bir şey almaya çalışma.
- Ayağını aşırı şekilde içe veya dışarıya çevirme.
- Belini 90 dereceden fazla eğme.
- Yatarken üzerine battaniye çekmek için eğilme.
- Bir şeyi yapıp yapmada ağrıyı kriter alma.

#### YAPILABİLECEKLER...

- Bacağını dizin öne bakacak şekilde tut.
- Otururken veya ayakta dururken ameliyatlı bacağın vücudunun önünde (ilerisinde) dursun.
- Yüksek mutfak veya banyo taburesi kullan.
- Ağrı veya şişlik olursa buz kullan; ancak unutma ki buz o bölgeyi uyuşturacaktır. Buzu direkt cildine koyma; ince bir havlu üzerinden uygula.