



Tratamentul de recuperare în afecțiunile aparaturii locomotor la pacientul vârstnic- artroplastii de șold și genunchi

S.L. Dr. Duse Adina

UMF ”Victor Babeș” Timisoara

Disciplina Medicina Fizica si Balneologie

«CAND IMBATRANESTI
SA NU INCETEZI SA
ZAMBESTI – ALTFEL
IMBATRANESTI CU
ADEVARAT.»

(Balzac)



Program de recuperare

- Preoperator
 - **educarea pacientului**
 - transferuri și mișcări permise postoperator,
 - învățarea contracțiilor cvadricepsului, fesierului mare și mijlociu
 - precauții postoperatorii
 - **abord postero-lateral** – trebuie evitată flexia șoldului $>90^\circ$, adducția peste linia mediană, rotația internă
 - **abord antero-lateral** – trebuie evitată extensia peste poziția neutră, rotația externă a șoldului, în special în asociere cu flexia
 - **proteză necimentată** – evitarea încărcării membrului inferior operat, conform indicațiilor medicului ortoped
 - **trohanterotomie** – evitarea abducției șoldului

Program de recuperare

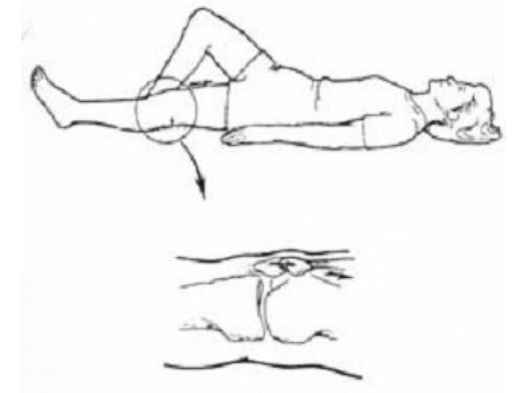
- **evaluarea pacientului** – forță musculară, amplitudinea mișcărilor articulare, status funcțional, neurologic, comorbidități
- **tonifiere musculară, gimnastică respiratorie**

Program de recuperare

- Postoperator

- Ziua 1 – la pat

- gimnastică respiratorie
 - mobilizarea membrelor superioare
 - “pompare” cu gleznelor
 - exerciții izometrice – cvadriceps, fesier mare, mijlociu



- transferuri – din clinostatism în poziția șezut, apoi în ortostatism

Program de recuperare

- Ziua 2
 - reeducarea mersului – cu sprijin – în funcție de recomandările medicului ortoped
 - mobilizare

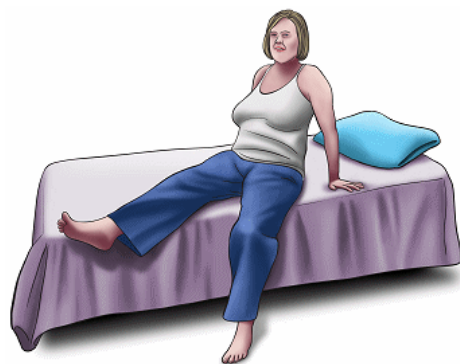
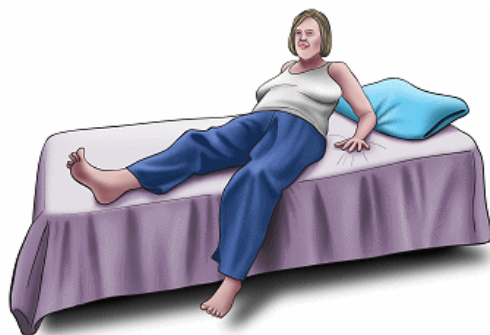
Program de recuperare

- La domiciliu
 - rearanjarea pieselor de mobilier, astfel încât să se poată deplasa printre ele cu cârjele sau cadrul
 - carpetele vor fi îndepărtate pt a evita alunecarea sau împiedicarea
 - cablurile vor fi fixate de jur-împrejurul camerei
 - în bucătărie – plasarea obiectelor folosite în mod curent la un nivel accesibil

Program de recuperare

- La domiciliu
 - scaun de duș, o bară de duș, înălțător pt scaunul de toaletă
 - dispozitive de asistare – lingură de pantofi cu coadă lungă, burete de baie cu mâner lung, etc
 - în primele 3 luni – nu se vor folosi scaune joase, taburete, ci numai scaune cu brațe
 - este interzisă încrucișarea picioarelor
 - poziția în somn – decubit dorsal cu picioarele ușor depărtate/decubit lateral cu o pernă între genunchi

Program de recuperare



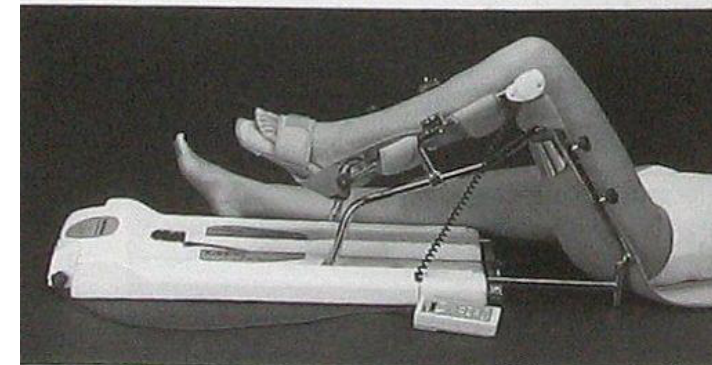
PROGRAM DE RECUPERARE

- Preoperator
 - educarea pacientului



PROGRAM DE RECUPERARE

- Postoperator
- Ziua 1- 5 postoperator
 - prevenirea complicatiilor – tromboza venoasa profunda
 - combaterea durerii si a inflamatiei
 - promovarea mobilitatii articulare
 - recuperarea independentei in performarea activitatilor vietii zilnice si a mersului
- mobilizarea pasiva continua
 - 0-25-40° (5-10°/zi)



PROGRAM DE RECUPERARE

- Ziua 1- 5 postoperator
 - gimnastică respiratorie
 - exercitii de “pompare” a gleznelor
 - pozitionarea membrului inferior operat pt a preveni flexumul
- izometrie – cvadriceps, fesieri
- transferuri, mobilitatea în pat
- reeducarea mersului – cadru, cârje
- la sfarsitul acestei perioade – flexie 80-90, transfer din clinostatism in sezand si invers, mers 4-30 m, urcatul-coboratul a 3 trepte

