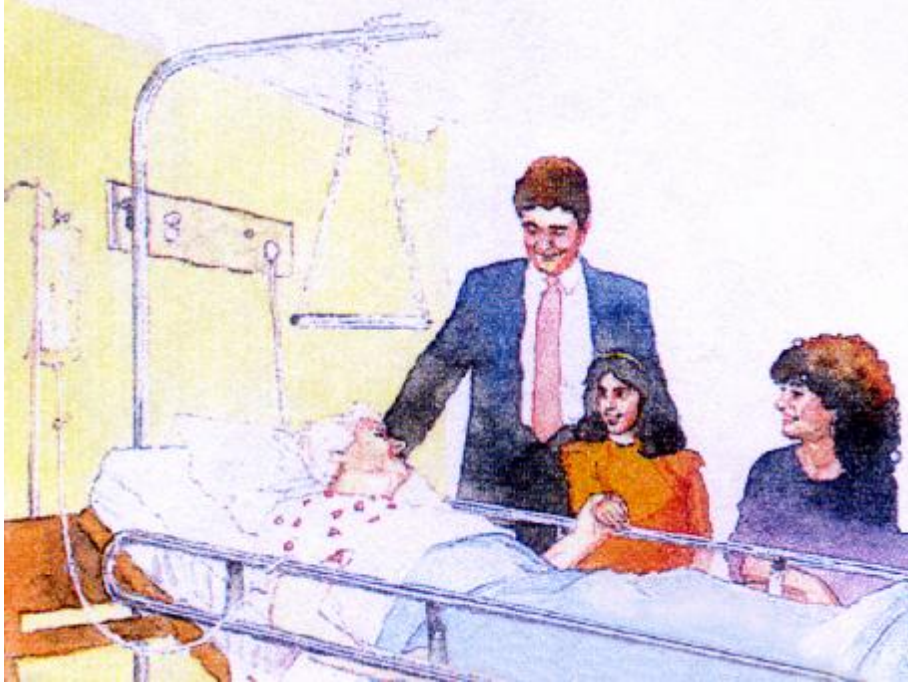


## KALÇA PROTEZİ AMELİYATININ ÖNCESİ VE SONRASI

Fizyoterapist ALİ SERKAN ÜNSAL

### KALÇA PROTEZİ AMELİYATININ ÖNCESİ VE SONRASI

Hazırlanan bu kitapçığın amacı kalça ekleminde aşınma yada kırık nedeni ile kalça protez ameliyatı aşamasına gelen hastaların ve yakınlarının akıllarına gelen birtakım sorulara ışık tutabilmek ve karşılaşılabilecekleri bazı sorunlarla ilgili olarak onlar önceden bilgilendirmektir.



### YENİ KALÇA EKLEMİ

Bilim ve teknolojiye hızlı ilerlemeler sayesinde ortopedide de her gün yeni gelişmeler ortaya çıkmaktadır. Gerek kırık gerekse eklemde aşınma nedeni ile kalça protezi ameliyatına karar verilen hastalara da bu gelişmeler ve tıbbi zorunlulukların doğrultusunda en uygun protez tipine karar verilerek uygulanmaktadır. Bu ameliyata karar verdikten sonra ise hasta ve yakınlarının akıllarında bir takım sorular oluşmakta, dolayısı ile de hastanın daha sonraki yaşamı ile ilgili bazı endişeler zihinleri meşgul etmektedir. Hasta ve yakınlarının öncelikle uygulanan cerrahi girişimin önemli bir ortopedik müdahale (ameliyat) olduğunu, ameliyat öncesinde zorunlu hazırlıkların yapılması gerektiğini, ameliyat sonrasında belirli bir süre yatakta kalınması gerektiğini ve bazı ağrılar ile birtakım hareket kısıtlılıklarının olacağını önceden bilmeleri gerekmektedir.

Özellikle ağrı ve günlük aktiviteler açısından hastalarımızın beklentilerine ameliyat sonrasında ulaşmama endişesi onları karamsarlığa itmektedir. Ağrıların giderilmesinde ameliyat sonrası ilk günlerde ağrı kesici ilaçlardan faydalanılırken uzun vadede gerekli ve önerilen egzersizlerin gerçekleştirilmesi ile şikayetlerin daha da azaldığı gibi hastanın günlük aktivitelerine dönebilmesi, kendine olan güvenini ve ileri yaşta grubunda çok önemli olan yaşama bağlılığını da arttırmaktadır.

Yeni kalça eklemının beklenen kadar iyi olup olmayağı ise hastanın beklenti seviyesine bağlıdır. Hasta öncelikle kullanılan protezin insan vücudu için yabancı bir madde olduğunu ve hiçbir zaman doğal kalça yapısının yerini tutamayacağını bilerek kabul etmesi gerekmektedir.

Ayrıca hastanın ameliyat sonrası emniyetli bir hareket alanı elde edebilmesi amacıyla bazı alışkanlıklarından uzaklaşması gerekmektedir.

Ameliyat sonrasında günlük yaşam için gerekli aktivitelerin tamamına ulaşabilmek hastanın egzersizlerini düzenli yapmasına ve iyileşme potansiyeline bağlıdır.

## İYİLEŞMENİN ADIMLARI

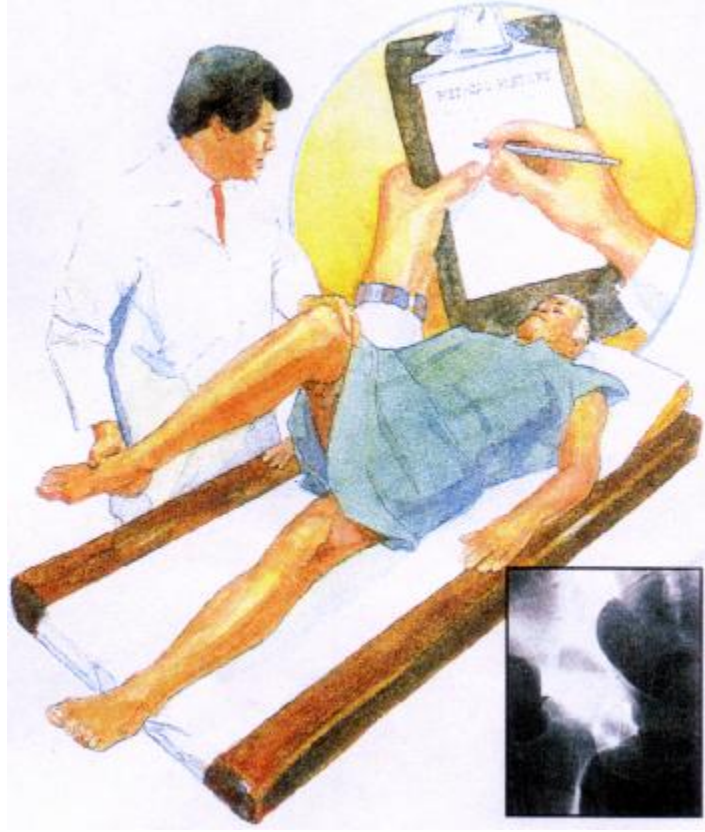
### **I. Cerrahi Müdahale:**

Cerrahi müdahale acil bir girişim olmamakla birlikte hastanın yatağına bağımlılığının biran önce ortadan kaldırılabilmesi amacıyla öncelikle yapılması gereken bir işlemdir. İleri yaşlarda sıklıkla rastlanılan ve hasta ile yakınları tarafından önceden bilinen ya da bilinmeyen diğer hastalıklarının ortaya konularak gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir.

Ameliyat sırasında kullanılacak protez modeli ise kırık olup olmamasına ve kırığın tipine, aşınmanın derecesine göre ortopedist tarafından belirlenmektedir. Her bir protez tipine göre ise ameliyat sonrası takip programı değişiklik göstermektedir. Bu konuda en önemli yol gösterici ise ameliyat gerçekleştiren ortopedistin görüşleri doğrultusunda fizyoterapistinizin önerileri olacaktır.

### **II. Ameliyat Sonrası Hastanede Bakım:**

Öncelikle yara bakımı yapılır gerekli ilaç tedavileri uygulanırken buna paralel olarak fizyoterapist tarafından yatak içi egzersizler, ayağına kalkma ve kısa mesafeli yürüyüşlerle ilgili terapötik egzersizler başlatılacaktır.



Yapmamanız gereken hareketler size öğretilecektir. Ameliyatlı bacağınızı orta hattan diğer tarafa götürmeyiniz (bacaklarınızı çaprazlamayınız). Uyurken aralarına yastık koymamız uygun olabilir. Saat başı yada iki saatte bir aşağıdaki egzersizleri her iki bacağınızda tekrarlamamız kalça eklemi hareket sınırının artması ve adalelerin gücünün artması açısından önemlidir. Ortalama olarak ameliyat sonrası 14-16. günlerde ameliyat dikşeleriniz alınarak taburcu edileceksiniz.

**A) Bacak kasları:** Ayak bileğinizi aşağı ve yukarı hareket ettirin.

**B)Uyluk kasları:** Dizlerinizin arkasını yatağa bastırıp beşe kadar sayıp bırakın.

**C)Kalça kasları:**

1) Diziniz düz iken bacağınızı kalçadan yukarı 45 dereceye kadar kaldırıp indirin.

II) Şekildeki gibi kalça eklemınızı en fazla 90 derece olacak şekilde dizinizi bükün havlu ile direnç uygulayarak dizinizi ve kalçanızı düzeltin.

İlk defa ayağa kalkışınızda fizyoterapistiniz size yardım edecektir. Kendinizi yorgun hissetmeniz doğaldır, sonraki kalkışlarınız daha kolay ve zevkli olacaktır.

İlk zamanlarda ameliyattan kaynaklanan ağrı ve ödemi en azda tutmak için önerilen egzersizlere başlamalı uzun süre yatmaya bağlı olarak gelişebilecek diğer sorunlardan kurtulmak için yatmamalı ve oturur duruma gelmelisiniz.

### **III. Evde Nekahat Dönemi:**

Bu dönemde size fizyoterapistiniz tarafından önerilen egzersizlere devam ederek günlük yaşam aktivitelere geri dönmek için gerekli gayreti göstermek öncelikle siz hastanıza ve yakın çevrenize düşmektedir.

Aktiviteniz artarak başkalarına bağımlılığınız azaldıkça kendinize olan güveniniz ve yaşam sevinciniz artacaktır. Evinizdeki eşyalar hastanedekilerden farklı olacaktır. Ancak öğrendiklerinizi aynen uygulayacaksınız. Örneğin; yatağınız biraz alçak olsa da hastanede kalktığınız gibi kalkacaksınız.

Eve dönünce eski alışkanlıklarınızla hareket etmeniz doğaldır ancak hızla bunlardan kurtulun. Aşırı bükme ve ani hareketlerden kaçının ve her hareketten önce yeni kalçanızın bir protez olduğunu hatırlayın.

### **SINIRLAMALAR**

Yeni kalçanızın uzun ömürlü olması sizin göstereceğiniz özene bağlıdır. Başlangıçta şunlara dikkat ediniz.

- I) Kalçanızı 90 dereceden fazla bükmeyin.
- II) Bacaklarınızı çaprazlamayın ve bacak bacak üstüne atmayın.
- III) Protezli tarafı içe çevirmeyin.

## BAZI BASİT EGZERSİZLER

**I) Diz kaldırma:** Ameliyatlı bacağı kalça ile gövde arasındaki açı EN FAZLA 90 derece olana kadar dizinizi büküp yukarı kaldırın. Ayağınız yerden 15-20cm kesilsin ve tekrar yere basın.

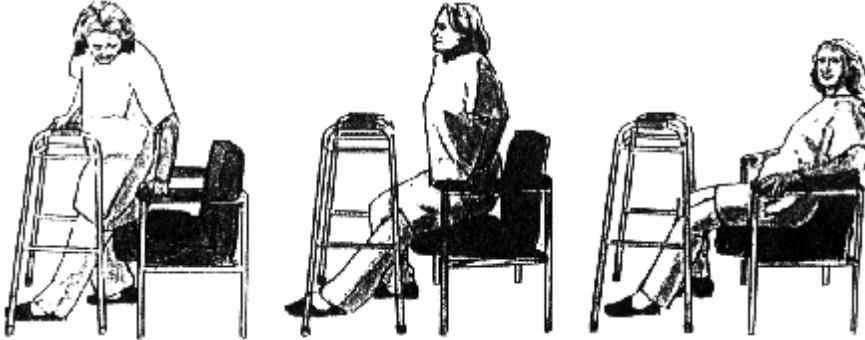
**II) Bacağı yana açma:** Bacağınızı yana doğru diziniz düz iken yavaş yavaş açın,yavaş yavaş kapatın.

**III) Bacağı öne arkaya sallamak:** Ayakta iken bacağınızı öne arkaya hareket ettirin.

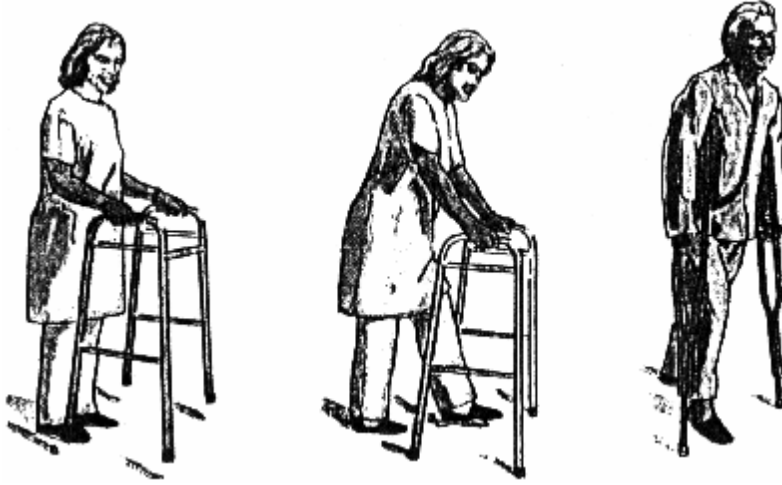
**IV) Yataktan kalkmak:** Protezli taraftan yataktan kalkmaya çalışacaksınız. Fizyoterapistiniz bunu size öğretecektir. Kalçalannızın üzerinde dönerken dirseklerinizi kullanın, vücudunuzu düzgün tutun ve protezli bacağı önce indirin. Bacağı dönmeye hareketleri yaptırmaktan kaçınınız.

Önce yatağın kenarında birkaç dakika oturun,protezli bacağınız önde olacak şekilde öteki bacağı yüklenip kalkın.

**V) Oturma:** Kollu, yüksek, düzgün, yüksek arkalı bir sandalyeye oturun. Sandalyeye oturana kadar yavaş hareket edin ve yavaş yavaş kendinizi bırakın. Koltuğun kenarlarına tutunun,protezli bacağı biraz önde ve düz tutun. Yavaş yavaş kendinizi bırakın. Oturun ve arkaya yaslanın. Hep biraz arkaya kaykılmış olarak oturun. Hareketleri sondan başa doğru yaparsanız ayağı kalkarsınız. Tuvalete otururken de aynı yöntemi uygulayınız.



**VI) Yürüme:** İlk yürüyüşlerinizde (Hastaneden çıktıktan sonra doktorunuzun sizi kontrole çağırdığı ilk görüşmeye kadar) mutlaka walker (yürüteç) kullanın. Protezi korumak için dönme hareketlerinden sakının. Walker (yürüteç)i kaldırın ve ileri atın, ayaklarınıza ağırlık verin sonra adım atın. Eğer yürüteç değil de koltuk değneği kullanıyorsanız, koltuk altına değil ellerinize yük veriniz. Küçük adımlar atın.



## **GÜNLÜK YAŞAM AKTİVİTELERİ**

**A) Giyinme:** Çorap, çamaşır ve ayakkabılarınızı giyerken kalçanızı fazla bükmemeye özen gösterin...

**B) Banyo:** Kalçanızı fazla bükmemek için uzun kollu bir sünger ve bir banyo taburesi kullanın. Mutlaka oturarak banyo yapın. Bir klozet adaptörü yardımı ile klozette de banyo yapabilirsiniz.

**C) Arabaya binmek:** Yolcu olarak binmek için, koltuğun iyice geriye çekildiğinden emin olun. Koltuğa doğru arkanızı dönerek alçalın ve oturduğunuzda geriye yaslanarak vücudunuzu çevirin, protezli bacağınızı her zaman önde ve düz tutunuz.

\*\*\* AŞIRI AĞRI VARSA

\*\*\* ENFEKSİYON BULGULARI, ŞİŞLİK, YARA YERİNDEN AKINTI VARSA

\*\*\* YÜKSEK ATEŞ VARSA

MUTLAK DOKTORUNUZU ARAYIN...

\*\*\*\*\* İleride karşılaşılabileceğiniz sorunlar için doktorunuz ve fizyoterapistinizin telefonlarını not edin. Ayrıca dikkat etmeniz gereken ve yapmanız gereken durumları bir liste halinde yazın.....

Bu makaleden alıntı yapmak için alıntı yapılan yazıya aşağıdaki ibare eklenmelidir :

" KALÇA PROTEZİ AMELİYATININ ÖNCESİ VE SONRASI" başlıklı makalenin tüm hakları yazarı Fizyoterapist ALİ SERKAN ÜNSAL 'a aittir ve makale, yazarı tarafından [TavsiyeEdiyorum.com](http://www.tavsiyeediyorum.com)(<http://www.tavsiyeediyorum.com>)[Makale kütüphanesinde](#) yayınlanmıştır.

Bu ibare eklenmek şartıyla, makaleden Fikir ve Sanat Eserleri Kanununa uygun kısa alıntılar yapılabilir, ancak yazarının izni olmaksızın makalenin tamamı başka bir mecraya kopyalanamaz veya başka yerde yayınlanamaz.