



ODDELEK ZA FIZIOTERAPIJO (FTH)

## **VAJE PO OPERACIJI KOLKA (OSTEOSINTEZA)**

(Navodila pacientom)

### **VAJE LEŽE NA HRBTU**

1. Dihalna vaja: položite eno roko na zgornji del trebuha nad popek in ne pritiskajte na trebuh. Z vdihom skozi nos odrinete roko navzgor in z izdihom skozi usta pustite, da roka sledi gibanju trebuha.
2. Vaji za cirkulacijo:
  - stopala potegnite proti glavi in nato potisnite navzdol,
  - krožite s stopali v obe smeri.
3. Stopalo operirane noge potegnite proti glavi, pritisnite koleno ob podlago, da se napne nadkolenska mišica, zadržite 5 sekund, sprostite.
4. Koleno operirane noge pokrčite tako, da s peto drsite po podlagi do meje zmerne bolečine.
5. Operirano nogo z iztegnjenim kolonom (stopalo potegnite proti glavi, prsti stopala so usmerjeni proti stropu) po podlagi odmaknite vstran in primaknite nazaj.
6. Neoperirana noga je pokrčena s stopalom na podlagi, operirana je iztegnjena, zadnjico dvignite od podlage (pri tem se oprite na roke) in se premaknite vstran in nazaj.

### **VAJE SEDE PREKO ROBA POSTELJE**

7. Iztegnite koleno operirane noge, potegnite stopalo proti glavi, potisnite koleno proti tlom, da se napne nadkolenska mišica, zadržite 5 sekund, sprostite.
8. S stopalom operirane noge drsite po podlagi v smeri krčenja kolena.

*Vsako vajo ponovite do 10-krat, po vajah kolk hladite s hladnimi obkladki za 20-30 minut. Pri hoji uporabljajte bergle oziroma hoduljo. Operirano nogo obremenjujte po navodilih zdravnika in fizioterapevta.*