

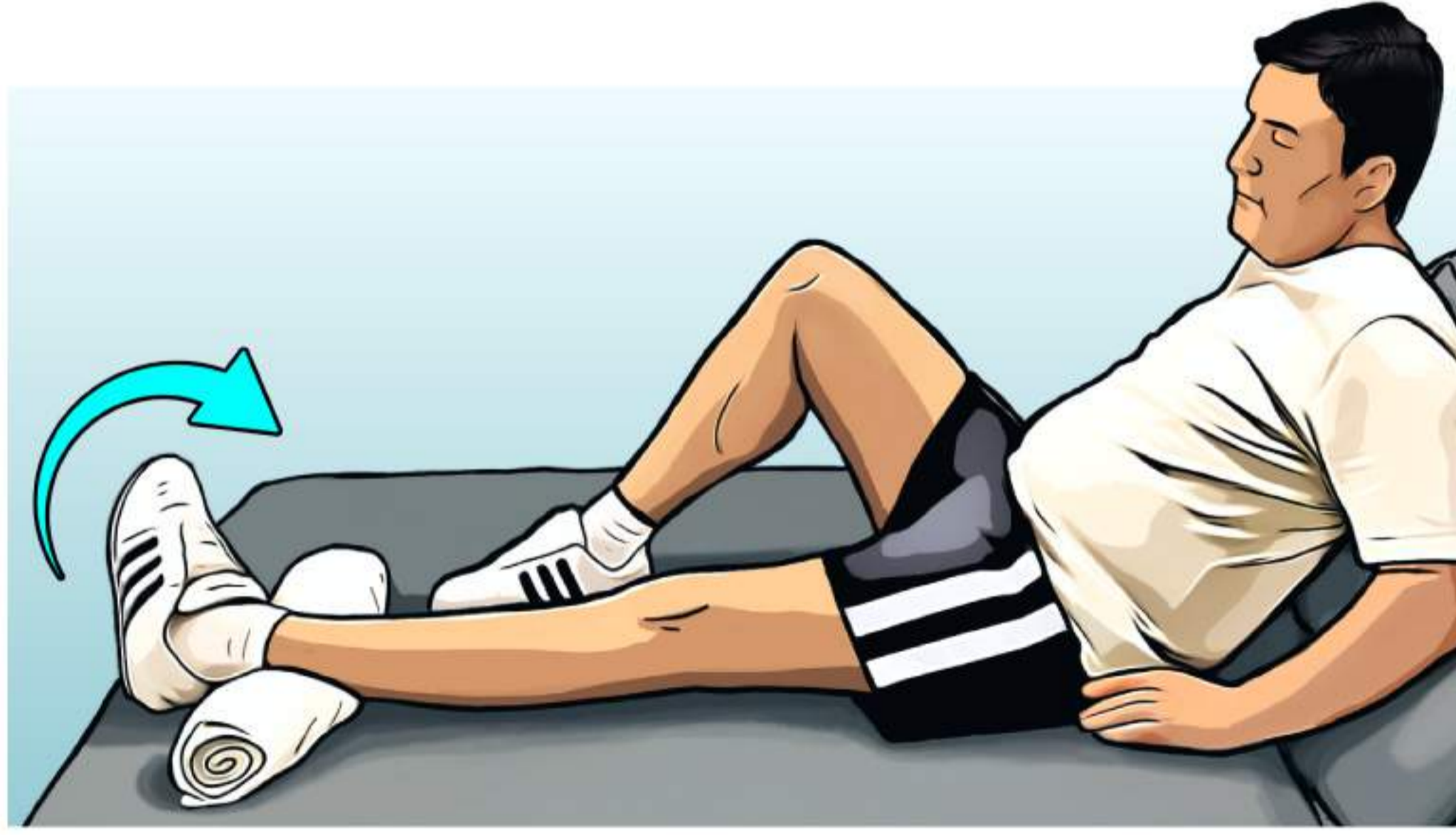
KALÇA PROTEZ AMELİYATI SONRASI EGZERSİZLER



Egzersizlerinizi günde 4 kez tekrarlayın.
Egzersiz sonrası **20 dakika soğuk uygulayın (havluya sararak).**

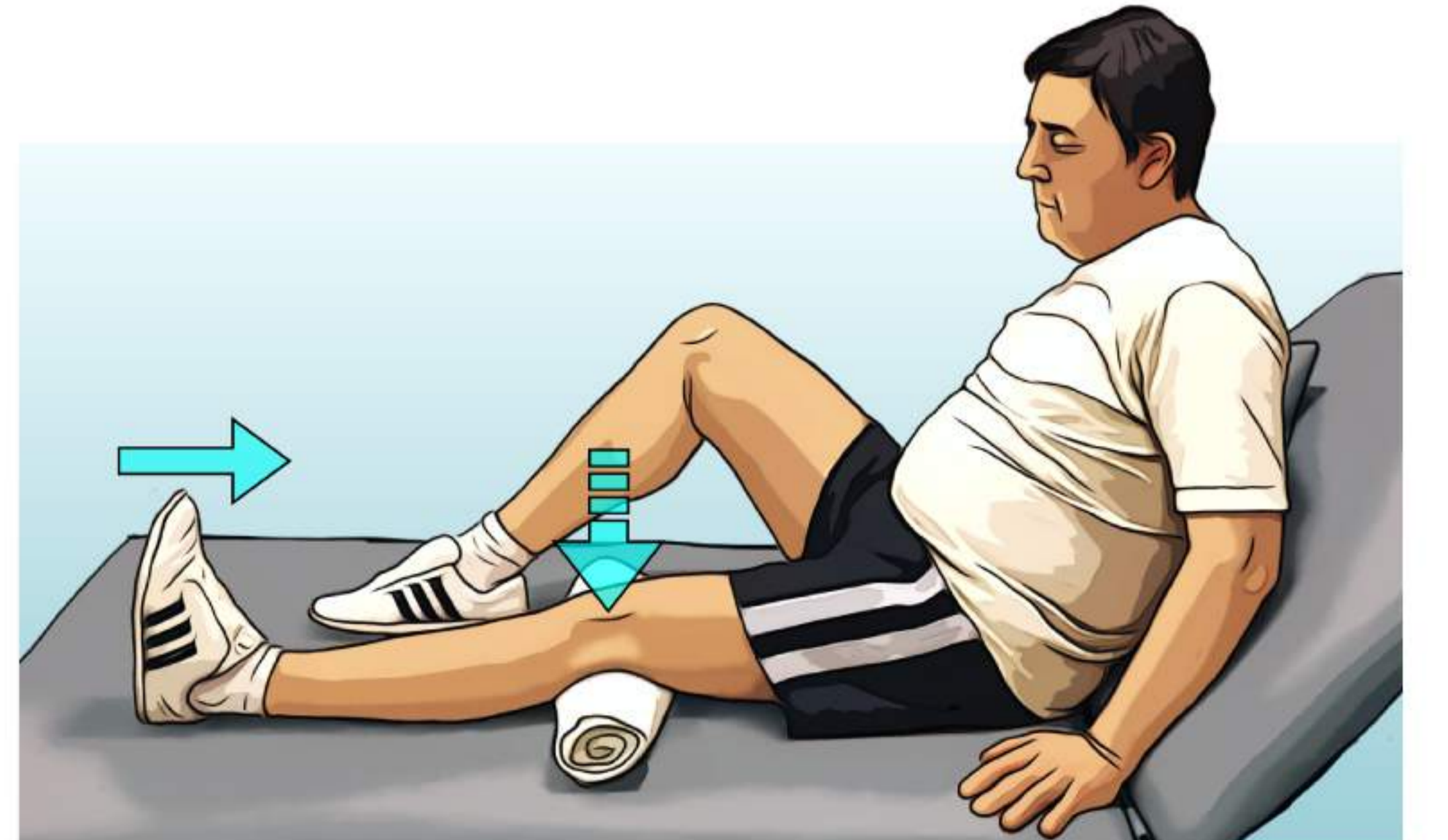
1

Sırtınızı yaslayabileceğiniz şekilde oturun. Bir havluyu rulo haline getirip ayak bileğinizin altına koyun. Ayak bileğinizi şekildeki gibi aşağı doğru itin, kendinize doğru çekin, içeri ve dışarı doğru çevirin. **Her pozisyonda 10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin. Her bir hareketi 10 kez tekrarlayın.**



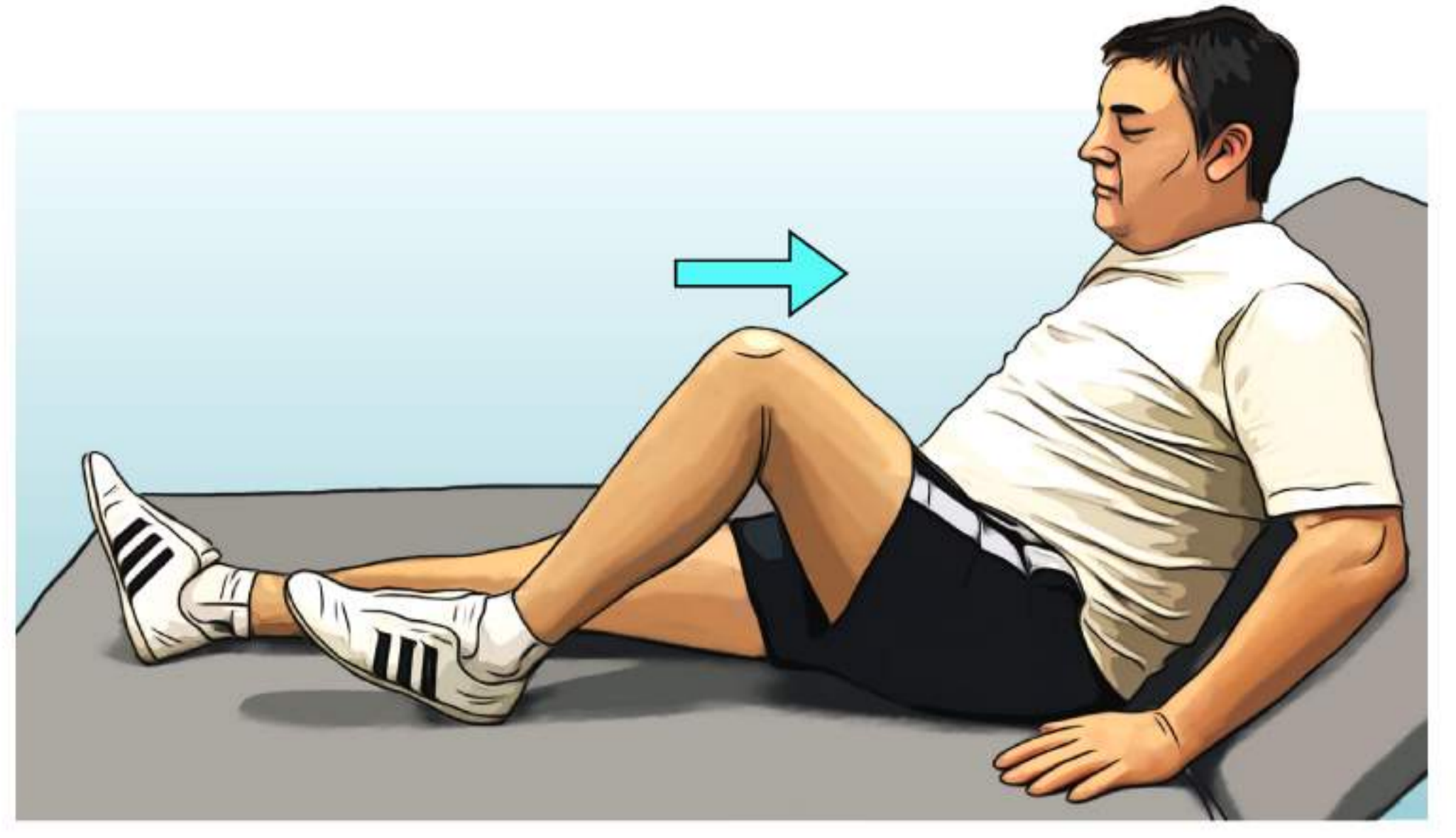
2

Sırtınızı bir yere yaslayarak oturun. Bir havluyu rulo haline getirin ve dizinizin altına koyun. **Ayak bileğinizi kendinize doğru çekin ve dizinizle havluyu yatağa doğru bastırın. Bu şekilde 10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın.**



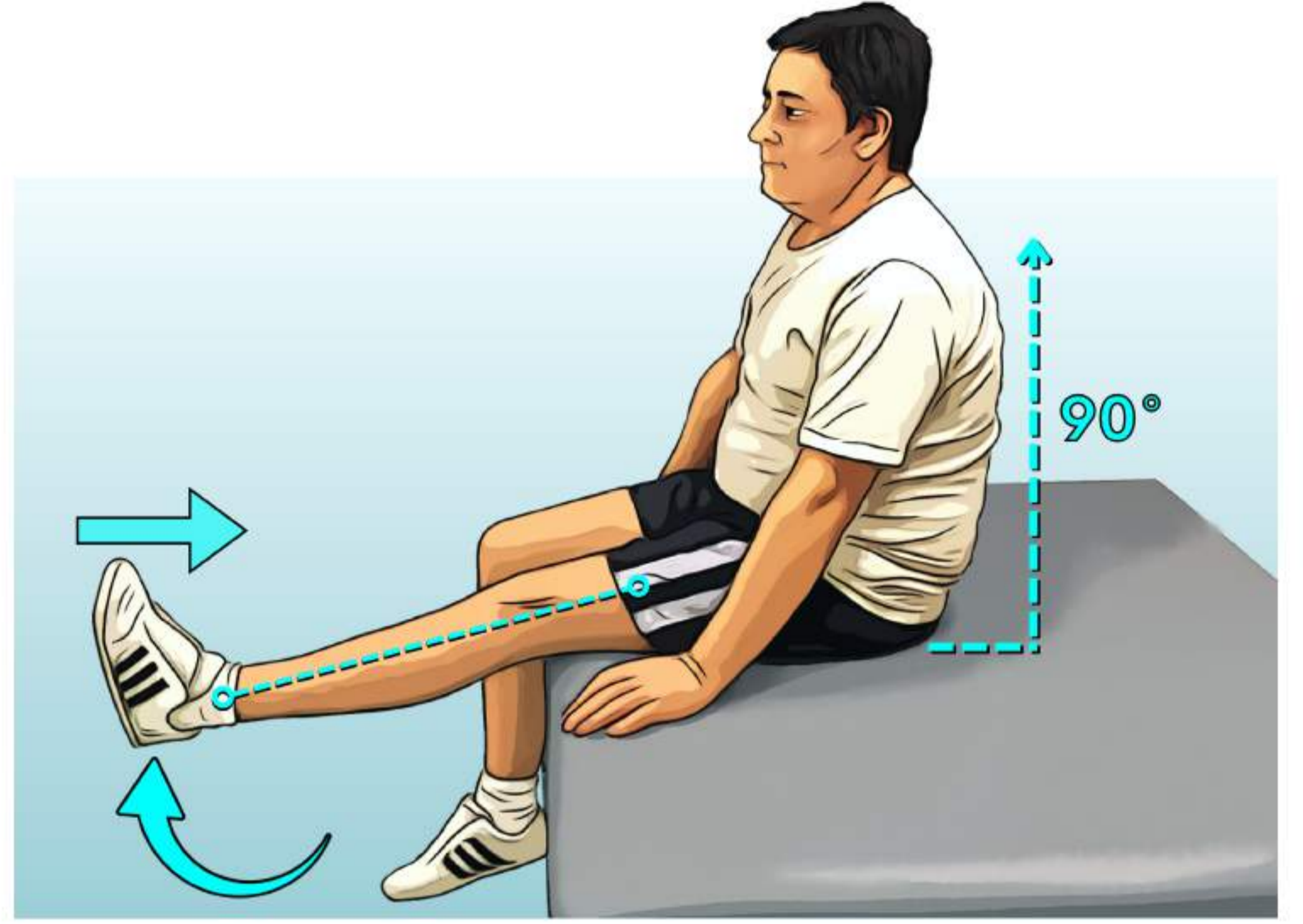
3

Sirtınızı bir yere yaslayın. Dizinizi karnınıza doğru çekin. **Ancak fazla zorlamayın. Bu şekilde 10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın.**



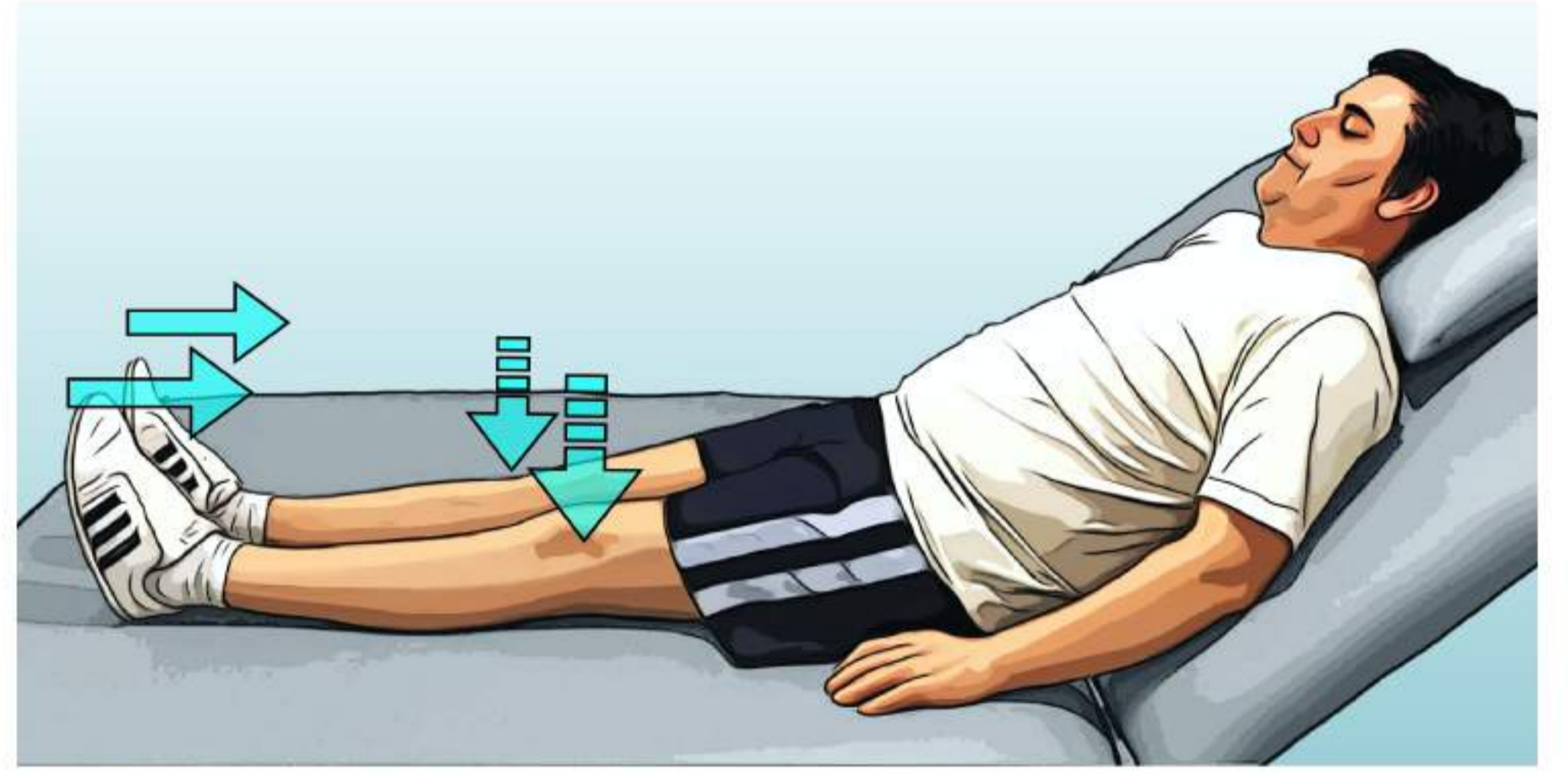
4

Yatak kenarında ya da sandalyede dik bir şekilde oturun. Ayak bileğinizi kendinize doğru çekin ve bacağınızı yukarı kaldırın. **Diziniz düz dursun. Bu şekilde 10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın.** Gövdenizin geriye gitmemesi için ellerinizle yatak kenarından destek alın.



5

Sirtüstü uzanın. Kalça kaslarınızı kasın ve dizlerinizin arka kısmını yere doğru bastırın. Ayak uçlarınızı kendinize doğru çekin. **Bu şekilde 10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın.**



! Dikkat Edilmesi Gerekenler

- 30 dakikadan fazla oturur pozisyonda kalmayın.
- Dizlerinizi kalça hizasından yukarı kaldırmayın.
- Alçak yerlere oturmayın ve yükseltici yastık koyduktan sonra oturun.
- Oturduğunuz yerden ayağa kalkarken, kollarınızdan destek alın ve ameliyatlı bacağınızı öne alın. Öne doğru eğilmeyin.
- Bacak bacak üstüne atmayın. Otururken dizlerinizi en az 10-15 cm aralık tutun.
- Yatarken bacaklarınızın arasına mutlaka yastık koyun. Ameliyatlı taraf üzerine yatmayın. Sağlam tarafınıza doğru yattığınızda bacak aranızda yastık koyun.
- Bileğinizi saran ayakkabılar kullanın. Ayakkabı giyerken uzun saplı çekecek kullanın.
- Yerde bulunan ve ayağınıza takılabilecek kilim, halı, kablo gibi gereçleri ortadan kaldırın.
- Yer sofrasında oturmak ya da bağdaş kurmak dizlerinize zarar verir. Yükseltici, tabure veya sandalye kullanın.
- Tuvalet için klozet kullanılmalıdır. Klozetiniz yeterli yüksekliğe sahip değilse tuvalet yükselticisi kullanın.
- Banyo ve tuvalette destek alabileceğiniz güvenlik aparatları monte ettirin.

BİLGİ İÇİN



Ameliyat Sonrası İletişim Hattı: +90 530 918 24 21