

## ZALECENIA FIZJOTERAPEUTYCZNE DLA PACJENTA PO AMPUTACJI KOŃCZYNY DOLNEJ

Szanowny Pacjencie, po operacji pamiętaj o:

- Własnym bezpieczeństwie – na kończynę nieamputowaną zakładaj stabilne, nieślizgające się obuwie z zakrytą piętą.
- Hartowaniu kikuta, tj. uodpornieniu na czynniki zewnętrzne. Hartowanie wykonuj po wygojeniu rany pooperacyjnej. Do granicy bólu wykonuj ćwiczenia napinania mięśni, automasażu, uciskania kończyny dłońmi, dotykaj różnymi powierzchniami (piłeczka z wypustkami, szorstka gąbka), zastosuj naprzemiennie ciepło/zimno. Masuj bliznę.
- Ćwiczeniach **wyprostu** w stawie kolanowym/biodrowym, wykonywanych na oddziale – przeciwdziałają powstawaniu szkodliwych przykurczy, powodujących ograniczenie ruchomości kończyn. Pozycja leżenia **na brzuchu** przeciwdziała przykurczom.
- Myj kończynę raz dziennie, łagodnym środkiem myjącym, nie pozwól na rozmiękanie skóry.
- Noś pończochę kikutową (recepta przy wypisie) w trakcie oczekiwania na protezę tymczasową.
- Kontynuuj naukę chodzenia o balkoniku, o kulach, następnie na protezie. Ucz się samodzielności, dostosuj dom do poruszania z zaopatrzeniem.
- Kontynuuj rehabilitację w poradni rehabilitacyjnej – skierowanie otrzymasz przy wypisie, dostępne terminy możesz sprawdzić na stronie [www.terminyleczenia.nfz.gov.pl](http://www.terminyleczenia.nfz.gov.pl).
- Jeżeli nie potrafisz odnaleźć się w sytuacji, odczuwasz smutek, strach, niepokój, zniechęcenie – nie bój się skorzystać z pomocy specjalisty, skierowanie do psychologa może wystawić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej.

### Bibliografia:

Szczęsny G. „Amputacje urazowe kończyn. Klinika Ortopedii i Traumatologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, 2016

Magiera L. Klasyczny masaż leczniczy, Kraków 2006.

Kruczyński J., Szulc A., Wiktora Degi Ortopedia i rehabilitacja. Wybrane zagadnienia z zakresu chorób i urazów narządu ruchu dla studentów i lekarzy, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2015.

Opracował: mgr Marta Waloch-Czajkowska, fizjoterapeuta Szpitala Wolskiego im. dr Anny Gostyńskiej w Warszawie