

Τήρηση κανόνων μετά από αντικατάσταση γοφού (Rules to follow after a hip replacement)

Ακολουθείστε αυτές τις οδηγίες για 3 μήνες μετά από την εγχείρηση στον γοφό σας. Αν έχετε εξαρθρώσει τον γοφό σας πάνω από μία φορά, να ακολουθήσετε τις οδηγίες εφ' όρου ζωής. Είναι ουσιαστικό αυτοί οι κανόνες να ακολουθούνται για να αποτρέψουν την εξάρθρωση του νέου γοφού σας.

1. Μην σταυρώνετε τα πόδια σας (Do not cross your legs)

Παράδειγμα: - Μην σταυρώνετε τους αστραγάλους σας
- Μην σταυρώνετε τα πόδια σας όταν κάθεστε
- Μην ξαπλώνετε στο στομάχι σας
- Μην ξαπλώνετε στο πλευρό σας χωρίς μαξιλάρι μεταξύ των ποδιών σας.

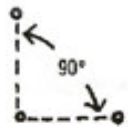
2. Μην κάμπτετε τον χειρουργημένο γοφό σας περισσότερο από 90°:

(Do not bend your operated hip more than 90°)

Παράδειγμα: - **Μην** κάθεστε σε χαμηλή καρέκλα, κρεβάτι ή τουαλέτα
- **Μη** σκύβετε στο πάτωμα για να σηκώνετε πράγματα
- **Μη** σκύβετε για να φοράτε τα παπούτσια σας ή να σκουπίζετε τα πόδια σας
- **Να γνωρίζετε** πως να τοποθετείτε τον γοφό και τα πόδια σας όταν μπαίνετε και βγαίνετε από αυτοκίνητο.

Οι 90° φαίνονται έτσι

90° looks like this:



Do
Ναι

3. Μη στρίβετε το χειρουργημένο πόδι σας

(Do not twist your operated leg)

Παράδειγμα: - **Να κάνετε μικρά βήματα** για να στρίβετε όταν περπατάτε
- **Μην** περιστρέψετε με το χειρουργημένο πόδι
- Μην γυρίζετε να κοιτάτε πίσω σας χωρίς να γυρίζετε τα πόδια σας
- **Μην** στρίβετε το πάνω μέρος του σώματός σας ενώ κάθεστε κάτω, π.χ. για να φθάσετε ένα αντικείμενο.



Don't

Όχι



Don't

Όχι



Don't

Όχι