

Правила што треба да се следат после пресадување на колк (Rules to follow after a hip replacement)

Следете ги овие правила 3 месеци после операцијата на колкот.
Ако сте го изместиле колкот повеќе од еднаш, следете ги до крајот на животот.
Многу е битно да се следат овие правила за да се спречи изместувањето на колкот.

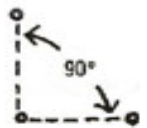
1. Не ги прекрстувајте нозете (Do not cross your legs)

- Пример:
- Не ги прекрстувајте глуждовите
 - Не ги прекрстувајте нозете кога седите
 - Не лежете на стомак
 - Не лежете на страна без перница помеѓу нозете.

2. Не се свиткувајте кај оперираниот колк повеќе од 90 степени (Do not bend your operated hip more than 90°)

- Пример:
- Не седете на ниска столица, кревет или клозет
 - Не се наведнувајте да собирате предмети од подот
 - Не се наведнувајте да си ги врзете врвците од чевлите или да си ги избришете стапалата
 - Внимавајте на положбата на колкот и на ногата кога влегувате и излегувате од автомобилот.

90 степени изгледа вака
90° looks like this:



Do

Ова е исправно

3. Не ја виткајте оперираната нога (Do not twist your operated leg)

- Пример:
- Правете мали чекори за да се свртите кога пешачите
 - Не се потпирајте на оперираната нога
 - Не се свртувајте да гледате назад без да ги свртите стапалата
 - Не го свиткувајте горниот дел од телото додека седите пр: за да досегнете да дофатите некој предмет.

Погрешно



Don't

Погрешно



Don't

Погрешно



Don't