

oraz po dłuższym unieruchomieniu. Objawy takie mogą świadczyć o zaawansowanym zniszczeniu chrząstki. Często jest to jednoznaczne z koniecznością leczenia operacyjnego. Zanim jednak lekarze podejmą taką decyzję przeprowadzić muszą dokładną diagnostykę. Ważne są wyniki zdjęć radiologicznych (RTG), badań ultrasonograficznych (USG), rezonansu magnetycznego (RM).

Leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów biodrowych dzielimy na zachowawcze, przedoperacyjne i pooperacyjne. Kinezyterapia (ćwiczenia) są najważniejszą metodą leczenia tej choroby. Celem rehabilitacji zachowawczej i przedoperacyjnej jest wzmocnienie siły mięśniowej oraz zachowanie pełnego zakresu ruchu. Podczas rehabilitacji pooperacyjnej pacjent uczony jest prawidłowego chodu, wstawania, siadania, poruszania się po schodach. Wszystkie te czynności zmierzają do uzyskania jak najlepszej czynności stawu: zakresu ruchomości, siły i stabilności. Ćwiczenia dla każdego pacjenta dobierane są indywidualnie. Zadaniem pacjenta jest samodzielna kontynuacja ćwiczeń w domu. Czego się zabrania po endoprotezoplastyce biodra? Należy unikać ruchów zgięcia w stawie biodrowym powyżej 90°, unikać krzyżowania nóg np. zakładania nogi na nogę, schylania się po przedmioty leżące na podłożu (\*5). Dodatkowo podczas rehabilitacji przeciwbólowo stosuje się zabiegi z fizykoterapii. Po ćwiczeniach stosuje się przeważnie krioterapię, która ma działanie przeciwzapalne.

Dzięki wcześniej rozpoczętej, właściwie prowadzonej i systematycznej rehabilitacji konieczność wykonania zabiegu operacyjnego odwleka się w czasie.

#### PODSUMOWUJĄC

**Fizjoterapia spełnia nadrzędną rolę w zapobieganiu pogłębianiu się choroby zwyrodnieniowej stawu biodrowego oraz opóźnia zabieg operacji biodra.**

\* Literatura:

1. Tejszerska D., Świtoński E., Gzik M., (pod red): (2011), Biomechanika Narządu Ruchu Człowieka, Wyd. WNITE, Gliwice; 2. Bochenek A., Reicher M., (2009): Anatomia człowieka tom I, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa; 3. Giemza Cz., (2008): Zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych – fizjoterapia, a sposób utrzymywania równowagi ciała, Medycyna Fizykalna, AWF Wrocław; 4. Żabówka M., (2010): Choroba zwyrodnieniowa stawów biodrowych, Praktyczna fizjoterapia i rehabilitacja, Wyd. FORUM, Poznań; 5. Żak E., (2011): Alloplastyka stawu biodrowego: zalecenia we wczesnym okresie pooperacyjnym, Rehabilitacja w praktyce, Wyd. ELAMED, Katowice.

**SZPZLO Warszawa Targówek**  
**Ośrodek**  
**Diagnostyczno-Konsultacyjny**  
 ul. Remiszewska 14, Warszawa

**SPRAWNY KRĘGOSŁUP**

## GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

Gimnastyka dla osób, które cierpią na bóle kręgosłupa, stawów krzyżowo-biodrowych i bioder.

Zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów pracujących w naszym ośrodku.

Przed zajęciami przewidziana jest konsultacja z fizjoterapeutą i dobór odpowiednich ćwiczeń.



**TERMIN ZAJĘĆ:**

**Poniedziałki i środy 18:00-19:00**

**Koszt: 13 zł za zajęcia**

*Karnet miesięczny – wielokrotność zajęć w miesiącu*

**ZAPISY W REJESTRACJI PRZYCHODNI**

**UL. REMISZEWSKA 14**

**i pod nr tel. 22 518 26 66**