Kalça protez ameliyatı kalça eklemi belirli nedenlerden dolayı hasar görmüş olan hastalarda, hasarlı eklemin yapay bir eklemle değiştirilmesini içeren bir ameliyattır. Kalça protezi, ameliyat dışı tedavilere cevap vermeyen ağrıları giderir, stabilite sağlar (kalça kırık ve çıkıklarından sonra) ve eklem hareket açıklığını artırarak güvenli hareket elde edilir.

Kalça Protezinde Operasyon Öncesi Rehabilitasyon

Kalça protezi operasyonunun başarısını arttırmak için rehabilitasyona operasyondan önce başlamak önemlidir. Bunun için;

Karın ve sırt kaslarına kuvvetlendirme egzersizleri

Kalça ve diz kaslarına kuvvetlendirme egzersizleri

Maksimum ağrısız hareket sınırının kazandırılması

Ameliyat sonrası yürüme programının öğretilmesi

Akciğer komplikasyonlarını önlemek ve sekresyonun atılmasını sağlamak için solunum egzersizleri ve öksürme yönteminin öğretilmesi

Proteze ağırlık vermemek için kalça gluteusmedius kasının kuvvetlendirilmesi gereklidir.

Ayrıca kalça çıkığı önleyici pozisyonların öğretilmesi, transfer ve yürüme aktivitelerinin ve operasyon sonrası birinci günün egzersizlerinin öğretilmesi de büyük önem taşır.

Kalça Protezi Operasyonu Sonrası Rehabilitasyon

Hastanın operasyon sonrası 1. ve 2. gün özellikle tekerlekli sandalye ile mobilizasyonu çok önemlidir. Çimentolu teknik uygulanan hastalarda 6 hafta boyunca koltuk değneğiyle, 4-6 ay arası ise baston ile tam ağırlık verilebilir. Çimentosuz tekniklerde 6-8 hafta parmak ucu yürüme, 8-12 hafta kısmi ağırlık vererek yürüme, 12. haftadan sonra tam ağırlık vererek yürüme çalışılabilir. Bu rehabilitasyon sürecini hastanın fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanı ve uzman bir fizyoterapist gözetiminde geçirmesi önemlidir. Rehabilitasyon programı hastaya özel olarak düzenlenir:

Birinci hafta; pozisyonlama, derin damar tıkanıklığı önleme ve akciğer fonksiyonlarını geliştirmeye yönelik önlemler alındıktan sonra, kalça eklemine aktif veya aktif yardımlı fleksiyonekstansiyon egzersizleri, kalça ve diz kaslarına izometrikegzersizler, yüksek bir sandalyede oturma, yürüteçle yürüme, karın, sırt ve kol-bacakları güçlendirme egzersizleri yapılmalıdır.

İkinci hafta; kalçada eklem hareketliliğini ve kas kuvvetini artıran egzersizler, yürüteç ile bağımsız olarak yürüme başarıldığında koltuk değneğine geçme, merdiven aktiviteleri, günlük yaşam aktiviteleri sırasında dikkat edilmesi gereken durumların öğretilmesi önemlidir.

TKA sonrası kalça çevresi kuvvet zayıflığı iki yıla yakın bir süre devam ettiği belirtilmiştir. Fiziksel yetersizlik ve aktivite kısıtlaması ilk üç ayda gelişir. Fonksiyonel gelişmeler ilk 6 ayda görülmektedir fakat yürüyüş asimetrisi ve hızı on iki aya kadar gelişim göstermektedir. Kalça ve alt ekstremite kaslarına yönelik kuvvetlendirme eğitimi ile düşme ve düşme korkusuna yönelik olarak denge, koordinasyon ve propriosepsiyon eğitimi ileri dönem rehabilitasyonunda önem taşımaktadır. Hastanın korku ve kaçınmaya bağlı geliştirdiği kompansasyon mekanizmaları değerlendirilip giderilmelidir.