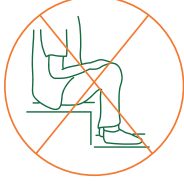


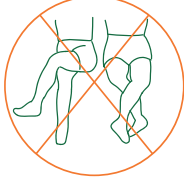


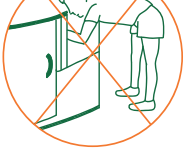
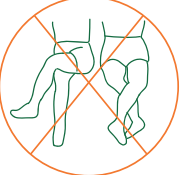







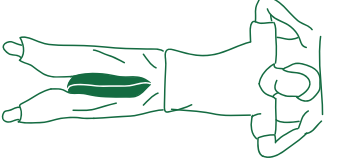


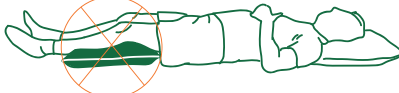

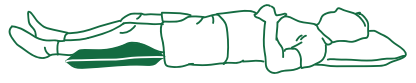


	PUUSALIIGESE ENDOPROTEESIMINE	PÕLVELIIGESE ENDOPROTEESIMINE	SELJAOPERATSIOON
<b>PIIRANGUD</b>	<p>Hoiduda vähemalt 2 kuu jooksul pärast operatsiooni järgmistest asenditest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ülemäärane painutus puusaliigesest 3 kuu jooksul</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>Opereeritud jala puusaliigesest sisse- ja väljapööramine</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Jalgade ristamine</li> </ul> 	<p>Hoiduda vähemalt 2 kuu jooksul pärast operatsiooni järgmistest asenditest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opereeritud jala põlveliigesest järsk sisse- ja väljapööramine, väändeliigutused</li> </ul>    <ul style="list-style-type: none"> <li>Põlveliigese ülemäära suur painutus ja jalgade ristamine pikema aja jooksul</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>Vältida täiskükkis asendit ja põlvitusasendit</li> </ul>  	<p>Hoiduda järgmistest asenditest, mis võivad koormata lülisammast:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kumera seljaga ettekummardamine</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Roteerivad liigutused (ülakeha pöörded)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Külgsuunalised painutused</li> </ul>  <p>Individuaalsete piirangute asjus pidada nõu raviarstiga.</p>
<b>ISTUMISPINNA KÕRGUS</b>	Istumispind kõrgendatud, jalad peavad ulatuma maha. Vajadusel panna jalgade alla pink optimaalseks toetamiseks.	Istumispind kõrgendatud, jalad peavad ulatuma maha. Vajadusel panna jalgade alla pink optimaalseks toetamiseks.	Soovitavalt kõrgendatud, jalad peavad ulatuma maha. Vajadusel asetada pink jalgade alla.
<b>ÖÖKAPI ASUKOHT</b>	Asetada terve külje poole.	Asetada terve külje poole.	Võib asetada mõlemale poole.
<b>VOODIOHJAD VOODI KOHAL</b>	Võib kasutada (jälgida kasutamisel puusanurka).	Võib kasutada.	Ei ole soovitatav kasutada.
<b>SIIRDUMINE VOODIST ISTUMA</b>	Üle terve külje, padi jalgade vahel. Tulla istuma (jälgida puusanurka) ja keerata jalad võimalikult ühel ajal kehaga voodist välja.	Soovitavalt üle terve külje.	Nihutada end voodi servale. Siis tõusta üle külje nii, et kui jalad liiguvad voodist alla, siis keha samaaegselt liigub püsti.
<b>PADI</b>	Asetada padi jalgade vahele selili ja tervel küljel lamades.	Vajadusel asetada padi hüppeliigese alla, et soodustada põlveliigese sirutumist. Külili asendis asetada padi jalgade vahele.	Ergonoomiline on asetada padi jalgade vahele, seljavalu korral asetada lühiajaliselt põlvede ja säärt alla.
	 	  <p>Soovitav on patja mitte asetada põlvede alla.</p> 	 
<b>ALAKEHA RIIETAMINE, JALGADE PESEMINE</b>	Hoiduda, kui puudub abivahend. Tohib abivahendiga. Vajadusel kasutada kõrvalabi.	Tohib sooritada iseseisvalt, vajadusel kasutada abivahendit või kõrvalabi.	Tohib sooritada, hoides selga sirgelt ja tõstes jala põlvele või kasutades abivahendit.