



(Ameliyat sonrası ilk 6-10 hafta için geçerlidir)

Yatarken:

- Protezli taraf üzerine yan yatmayın
- Bacaklarınızı bitişirmeyin, birbiri üzerine çaprazlamayın
- 3 ay süreyle yatarken ve uyurken bacaklarınız arasına yastık bulundurun. Bacağınızı içe doğru çevirmeyin, sırt üstü yatarken ayak parmaklarınız tavanı göstercek şekilde yatın. Dizinizi göğsünüze doğru çekmeyin
- Protezli bacak altına yastık koymayın.
- Ameliyat olmayan kalça tarafına yan yatabilirsiniz Bu durumda bacaklarınızın arasına mutlaka kalın bir yastık koyun ve dislerinizi hafifçe bükün.
- Günde en az 30 dk. Sırtüstü dümdüz yatın.

Yatarken- kalkarken:

- Yataktan kalkarken bacaklarınızın arasındaki 15-20 derecelik açığı koruyun, bacaklarınızı bitişirmekten kaçının .
- Öncelikle protezli taraf bacağınızı yataktan sarkıtın, gövdenizi öne doğru eğmekten dikkatle kaçınarak dikkatli bir şekilde kalkın.

Otururken:

- Kullandığınız sandalye ve koltukların oturma yeri en az 50 cm olmalıdır. Alçak yerlere oturmayın.
- Otururken dizlerinizi bitişirmeyin
- Alaturka tuvale oturmayın, tuvalet yükseltici kullanın.
- Otururken öne doğru eğilmeyin, omuzlarınız daima kalçalarınızdan geride olsun.
- Oturup kalkarken protezli taraf bacağınızı önde tutun. Sağlam bacağınız ve ellerinizden destek alarak kalkın.
- Bacak bacak üstüne atmayın.

Ayakta:

- Yerden bir şey almak için eğilmeyin, eliniz diz seviyesinden aşağı uzanmasın.
- Ayakta dururken bacaklarınızı içe çevirmeyin.
- Yürürken gövdenizi dik tutun, sizin için önerilen yürüteç veya koltuk desteklerini kullanın.

<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
<i>HD.YD.16</i>	<i>06.12.2019</i>	<i>00</i>	<i>-</i>	<i>1 / 2</i>



Giyinirken:

- Pantolon , çorap ve ayakkabı giymek için öne doğru eğilmeyin, yardım isteyin.
- Uzun saplı ayakkabı çekeceği kullanın.

Banyo Yaparken:

- Dikişleriniz alındıktan 24 saat sonra banyo yapabilirsiniz.
- Banyo yaparken yüksek bir yere oturun, küvete oturmaktan kaçınin.
- Islak zeminlerde yavaş yürüyün, kaymamaya dikkat edin.

Merdiven inip- çıkarken:

- Merdivenlerden çıkarken basamakları tek tek çıkın. Önce ameliyat olmayan bacakla basamağa çıkın, sonra protezli tarafı yanına getirin, daha sonra her iki koltuk deneğini yukarı alın.
- Merdiven inerken basamakları tek tek inin. Önce iki koltuk deneğini bir alt basamağa yerleştirin, daha sonra protezli tarafı en son olarak da ameliyat olmayan bacağınızı basamağa indirin.

Araba Kullanırken:

- Ameliyattan 12 hafta sonra araba kullanılabilir. Ancak reflekslerde yavaşlama olacağı için ilk 6 ay içerisinde dikkat göstermeniz gereklidir.

Diğer Öneriler:

- Kaygan zeminlerin, halı ve paspas kenarlarının, eşiklerin, elektrik kablolarının sizin için düşme tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Varis çoraplarının 5 hafta süre ile kullanın.
- Kilo almamaya özen gösterin.

<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
<i>HD.YD.16</i>	<i>06.12.2019</i>	<i>00</i>	<i>-</i>	<i>2 / 2</i>