

## Patient Information

### Polish

#### Poważne urazy biodra

##### Uśmierzanie bólu

Należy zażywać środki przeciwbólowe zgodnie z zaleceniami lekarza. Ponieważ biodro jest stawem, na którym spoczywa waga ciała, ważne jest zapewnienie mu wystarczającej ilości wypoczynku, aby umożliwić stopniowe ustąpienie zapalenia oraz bólu — w związku z tym:

- Jeśli ból powoduje kulenie, warto korzystać z laski lub kul. Należy chodzić przez krótkie okresy, często w ciągu dnia, obciążając kontuzjowaną nogę najbardziej, jak to możliwe bez odczuwania dyskomfortu. Należy chodzić w normalny sposób, „pięta-palce”.
- Radzimy unikać stania przez długie okresy.
- Przebywając w pozycji siedzącej, należy wybierać wysokie, twarde krzesła, z których łatwo się wstaje.
- Stosowane miejscowo ciepło lub zimno często może zmniejszyć ból lub zapalenie stawu.

##### Zastosuj jedną z powyższych propozycji:

**a. gorący okład** — zawinięty w ręcznik termofor wypełniony gorącą (nie wrzącą) wodą;

**lub**

**b. zimny okład** — pokruszone kostki lodu zawinięte w wilgotną ściereczkę. Lód nie powinien stykać się bezpośrednio ze skórą, aby uniknąć oparzenia.

Przykładaj **gorący** lub **zimny** okład do zewnętrznej części stawu biodrowego, bezpośrednio na skórę, na około 20 minut, co 2 godziny.



## Patient Information

### Polish

#### Ćwiczenia

Wykonywanie ruchów biodra i kolana należy rozpocząć już pierwszego dnia od wystąpienia urazu (z wyjątkiem sytuacji, kiedy lekarz lub fizjoterapeuta zdecydowanie tego zabronią).

Wykonuj 1-5 powtórzeń każdego ćwiczenia co kilka godzin.

#### Ćwiczenie 1

Leżąc na plecach, zegnij nogę i zbliż kolano do klatki piersiowej.

#### Ćwiczenie 2

Stań prosto, trzymając się krzesła. Unieś nogę w tył, nie zginając przy tym kolana i nie pochylając się do przodu.

#### Ćwiczenie 3

Stań prosto, przytrzymując się czegoś, aby utrzymać równowagę. Unieś nogę w bok i opuść ją z powrotem, nie zginając tułowia podczas wykonywania ćwiczenia.

#### Ćwiczenie 4

Usiądź, trzymając kolana i stopy razem. Rozsuń stopy tak, aby pięty zwrócone były na zewnątrz, a palce u nóg — do środka. Następnie powróć do pozycji wyjściowej.

#### Ćwiczenie 5

Położ się z ugiętymi kolanami, stopy powinny znajdować się na podłodze i być rozstawione na szerokość bioder. Obróć stopy podeszwami do siebie, obniżając przy tym kolana. Powinno odczuwać się przy tym rozciąganie w pachwinach. Podczas wykonywania tego ćwiczenia plecy powinny pozostawać płasko na podłodze.



## Patient Information

### Polish

#### Ćwiczenie 6

Spróbuj spędzić 10 minut dwa razy dziennie leżąc zupełnie płasko na plecach lub na brzuchu. To ćwiczenie zapobiega sztywnieniu biodra w pozycji zgiętej.

**W niewielkiej liczbie przypadków, poniżej 5% pacjentów, u których wstępne prześwietlenie wykazało normalne rezultaty, może pomimo tego występować złamanie kości biodrowej. W związku z tym, jeśli po 3-4 dniach w dalszym ciągu występują dotkliwy ból lub problemy z chodzeniem, prosimy skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu (GP) lub ponownie zgłosić się na oddział ratunkowy (Emergency Department) na dodatkowe badania.**

**Jeśli życzysz sobie otrzymać tę ulotkę w innym formacie, na przykład dużym drukiem, zadzwoń na numer telefonu: 01935 384 256**

