

PO OPERACJI PALUCHA KOŚŁAWEGO

Uniwersalny plan po operacji. Zakres ruchu i obciążania ustala lekarz.

1 Najpierw przeczytaj wypis. Nie zgaduj.	2 Ćwicz tylko palec wskazany przez lekarza.	3 Masuj tylko całkowicie zamkniętą i suchą ranę.
--	---	--

START



RUCH



1. Przesuwanie wygojonej blizny

USTAW	Usiądź. Oprzyj stopę. Połóż opuszki dwóch palców na całkowicie wygojonej bliznie. Drugą dłoń unieruchom stopę.
RUCH	Lekko dociśnij. Przesuwaj skórę w poprzek, wzdłuż i małymi kółkami. Poruszaj skórą razem z blizną. Nie pocieraj jej po wierzchu.
DAWKA	5 minut, 2 razy dziennie. Przez pierwsze 6 tygodni naciskaj lekko.
NIE ROB	Nie masuj rany, strupa, miejsca ze szwami ani okolicy drutu.

START



RUCH



2. Poruszanie paluchem u podstawy

USTAW	Zacznij tylko po wyraźnej zgodzie lekarza. Chwyć paluch tuż przy stopie. Drugą dłoń przytrzymaj przednią część stopy.
RUCH	Powoli unieś paluch, potem skieruj go w dół. Poruszaj tylko u podstawy palucha. Nie skręcaj całej stopy.
DAWKA	5-6 razy w każdym kierunku. Zatrzymaj na 5 sekund. Ćwicz 3 razy dziennie.
NIE ROB	Nie ćwicz palucha z drutem ani palucha, który ma pozostać nieruchomy.

START



RUCH



3. Mniejsze palce w dół

USTAW	Zacznij tylko po osobnej zgodzie lekarza. Przytrzymaj stopę. Chwyć palec przy stopie.
RUCH	Skieruj palec powoli w dół. Nie podwijaj końca. Ruch zaczyna się przy stopie.
DAWKA	10 razy po 10 sekund, 2 razy dziennie.
NIE ROB	Nie ćwicz palca z drutem ani palca, który ma pozostać nieruchomy.

REGUŁA BÓLU

Wykonuj mniejszy ruch, gdy ból staje się ostry. Zmniejsz liczbę powtórzeń, jeśli następnego dnia stopa jest wyraźnie bardziej bolesna lub obrzęknięta.

PO OPERACJI PALUCHA KOŚŁAWEGO

PLAN, BEZPIECZEŃSTWO I DZIENNIK

PLAN — PRZECHODŹ DALEJ PO SPEŁNIENIU WARUNKU		
1. ZANIM ZACZNIESZ Chroń opatrunek, trzymaj stopę wysoko i chodź tylko tak, jak zapisano w wypisie. Ćwicz wyłącznie palec wskazany przez lekarza.	2. GDY RANA JEST WYGOJONA Bliznę masuj dopiero, gdy skóra jest całkowicie zamknięta i sucha, bez strupa, wycieku, szwów i pasków podtrzymujących ranę.	3. PO KONTROLI Zwykły but, większe obciążanie i dłuższe chodzenie wprowadzaj tylko według wypisu lub po kontroli. Brak bólu nie potwierdza zrostu kości.

NIE DOTYKAJ I NIE PORUSZAJ - Nie masuj rany, strupa, miejsca z wyciekami ani okolicy drutu. - Nie poruszaj palcem utrzymywanym drutem, taśmą lub szyną ani palcem, który ma pozostać nieruchomy. - Nie próbuj rozruszać stawu, który lekarz usztywnił na stałe.	PO CO SĄ TE ĆWICZENIA - Blizna: mniej zaciągania skóry podczas ruchu. - Paluch: odzyskiwanie dozwolonego ruchu u podstawy. - Mniejsze palce: ponowny kontakt palców z podłogą. CZEGO POTRZEBUJESZ: Stabilne krzesło i spokojne miejsce. Do tych ćwiczeń nie potrzebujesz dodatkowego sprzętu.
--	---

ZMNIĘJSZ - Wykonuj mniejszy ruch, gdy ból staje się ostry. - Zmniejsz liczbę powtórzeń, jeśli następnego dnia stopa jest wyraźnie bardziej bolesna lub obrzęknięta.	PRZERWIJ I SKONTAKTUJ SIĘ - Rana się rozchodzi, wycieka z niej płyn albo narastają zaczerwienienie, ciepło lub ból. - Palec staje się bledy, siny lub zimny albo wyraźnie narasta drętwienie.	PILNA POMOC - Ból i obrzęk łydki wymagają pilnej oceny medycznej. - Przy duszności lub bólu w klatce piersiowej dzwoń pod numer 112.
--	--	---

DZIENNIK ĆWICZEŃ - 6 TYGODNI

Zaznacz dzień, w którym wykonałeś wszystkie dozwolone ćwiczenia. Raz w tygodniu wpisz, czy następnego dnia ból lub obrzęk były większe.

TYDZ.	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	NASTĘPNY DZIEŃ	UWAGA
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ bez pogorszenia ☐ gorzej	
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ bez pogorszenia ☐ gorzej	
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ bez pogorszenia ☐ gorzej	
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ bez pogorszenia ☐ gorzej	
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ bez pogorszenia ☐ gorzej	
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ bez pogorszenia ☐ gorzej	

Źródła: Massachusetts General Hospital: fizjoterapia po operacji palucha koślawego.
Royal National Orthopaedic Hospital: pielęgnacja blizny po operacji, aktualizacja 2025.
Protokół rehabilitacji po operacjach przedniej części stopy.
Protokół ćwiczeń po operacji mniejszych palców.

