19 listopada 2026

Jak radzić sobie z opieką nad osobą starszą w domu po złamaniu biodra

Opieka nad osobą starszą po złamaniu biodra w domu, może stanowić ogromne wyzwanie dla opiekunów. Jak więc radzić sobie z tą trudną sytuacją i zapewnić odpowiednią opiekę dla swoich bliskich?

Jak radzić sobie z codziennymi czynnościami?

- **Pamiętaj o regularnych wizytach lekarskich i rehabilitacji**, naucz się prawidłowo pomagać osobie starszej podczas ćwiczeń.
- **Zaprojektuj przestrzeń**, w której przebywa osoba z złamanym biodrem tak, aby była bezpieczna i dostępna. Należy usunąć wszelkie przeszkody mogące powodować potknięcie, takie jak dywaniki, progi i luźne kable. Warto zainstalować uchwyty w łazience i toalecie, zaopatrzyć się w matę antypoślizgową pod prysznicem oraz zapewnić dobre oświetlenie w całym mieszkaniu, zwłaszcza na drodze do toalety.

- **Dbaj o higienę i odpowiednie odżywianie**, regularne kąpiele, zmiana pościeli oraz zdrowa, zbilansowana dieta są kluczowe dla prawidłowej rekonwalescencji. Odpowiednia dieta jest bardzo ważna. Aby wspomóc zrost kostny i odbudowę mięśni, jadłospis powinien być bogaty w pełnowartościowe białko, wapń oraz witaminę D. Należy również dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu.
- **Okazuj wsparcie emocjonalne**, złamanie biodra może być trudnym doświadczeniem zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Ważne jest, aby okazywać naszemu bliskiemu wsparcie i zrozumienie w tym trudnym dla niego czasie.
- **Organizuj czas**, aby zapewnić odpowiednią ilość odpoczynku i snu osobie chorej. Pamiętaj, że nie tylko fizyczne, ale także emocjonalne wsparcie jest ważne.
- **Skorzystaj z usług taksówki lub transportu publicznego** dostosowanego dla osób niepełnosprawnych.

- **Zorganizuj dostawę artykułów spożywczych do domu**, skorzystaj z usług sklepów online.
- **Zachęcaj osobę starszą do zachowania aktywności umysłowej**, np. czytając książki, robiąc krzyżówki lub rozwiązując łamigłówki.

Pamiętaj, że jako opiekun musisz również zadbać o swoje zdrowie i odpoczynek, aby być w stanie sprostać wszystkim wyzwaniom codzienności.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Celem rehabilitacji jest przywrócenie jak największej samodzielności. Wielu seniorów dzięki systematycznym ćwiczeniom odzyskuje zdolność do samodzielnego chodzenia i wykonywania codziennych czynności. Pełny powrót do sprawności sprzed urazu zależy jednak od wielu czynników i nie zawsze jest możliwy. Proces rehabilitacji jest bardzo indywidualny i zależy od wieku, ogólnego stanu zdrowia pacjenta oraz rodzaju operacji. Intensywna rehabilitacja trwa zazwyczaj od 3 do 6 miesięcy, jednak pełny powrót do możliwie maksymalnej sprawności może zająć nawet rok. Decyzję o pełnym obciążeniu kończyny zawsze podejmuje lekarz prowadzący na podstawie zdjęcia RTG potwierdzającego zrost kostny. Zazwyczaj jest to możliwe po około 12 tygodniach od operacji, ale w przypadku niektórych złamań lub metod zespolenia ten okres może być dłuższy. Należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem w przypadku wystąpienia takich objawów jak nagły, silny ból w biodrze lub pachwinie, gorączka, zaczerwienienie lub ropna wydzielina z rany pooperacyjnej, a także obrzęk, ból i zaczerwienienie łydki, co może świadczyć o zakrzepicy.

Pierwsze dni rehabilitacji po operacji biodra

Po złamaniu biodra ważne jest, aby osoba starsza regularnie wykonywała odpowiednie ćwiczenia fizyczne pod okiem fizjoterapeuty. Pomogą one wzmocnić mięśnie i powrócić do sprężystości stawów. Okres bezpośrednio po operacji zespolenia lub wszczepienia endoprotezy stawu biodrowego jest fundamentem całego procesu leczenia. Rehabilitacja po złamaniu biodra rozpoczyna się już w pierwszej lub drugiej dobie po zabiegu, jeszcze na oddziale szpitalnym. Głównym celem na tym etapie jest zapobieganie groźnym powikłaniom związanym z unieruchomieniem, takim jak zakrzepica żył głębokich, zapalenie płuc czy odleżyny. Fizjoterapeuta wprowadza proste, ale niezwykle ważne ćwiczenia. Należą do nich przede wszystkim ćwiczenia oddechowe, które poprawiają wentylację płuc, oraz ćwiczenia przeciwzakrzepowe, polegające na naprzemiennym zginaniu i prostowaniu stóp. Wprowadza się także ćwiczenia izometryczne, czyli napinanie mięśni (np. czworogłowego uda, pośladków) bez wykonywania ruchu w stawie. Taka wczesna fizjoterapia dla seniora stymuluje krążenie, zapobiega zanikom mięśniowym i przygotowuje organizm do dalszego, bardziej intensywnego wysiłku, jakim jest pionizacja. Powrót do domu nie oznacza końca leczenia, a jedynie początek najważniejszego etapu walki o samodzielność. Proces ten jest maratonem, a nie sprintem, dlatego dzieli się go na kilka faz, podczas których stopniowo zwiększa się intensywność i złożoność ćwiczeń. Kluczowe jest ścisłe przestrzeganie zaleceń lekarza i fizjoterapeuty dotyczących m.in. obciążania operowanej kończyny.

Po operacji biodra ważne jest, aby operowana kończyna była w odpowiedniej pozycji. Oto kilka zasad dotyczących poprawnego ułożenia kończyny po operacji:

- **Nie należy**: leżeć na operowanej stronie ciała, aby uniknąć nadmiernego obciążenia; skręcać operowanej nogi ani na zewnątrz ani do wewnątrz; siadać na niskich krzesłach, fotelach, taboretach, sedesach, aby uniknąć przeciążenia; krzyżować nóg na wysokości kostek i kolan;

zakładać nogi operowanej na nogę zdrową; kucać i klękać; podnosić i przenosić ciężkich przedmiotów, aby uniknąć przeciążenia stawu i zwichnięcia (w pierwszych miesiącach po operacji zaleca się maksymalnie 3-5 kg).

- **Należy**: pamiętać o prawidłowej pozycji siedzącej – kolana powinny znajdować się poniżej bioder, a tułów powinien być w lekkim rozkroku; podczas odpoczynku zachowywać wyprost w stawie kolanowym, zwracając uwagę by nie rotować kończyny operowanej tzn. ,,rzepka patrzy w sufit''; podczas leżenia na boku układać poduszkę między kolanami; obracać się przez nieoperowaną kończynę; zwalczać nadwagę; unikać bezruchu.
- **Zaleca się**: stosowanie poduszek lub wałków, aby stabilizować ułożenie kończyny operowanej, warto unikać przedłużonego stania, klęku, schylania się oraz nagłych skrętów.

Chodzenie o kulach po prostym: 1. kule, 2. operowana kończyna, 3. zdrowa kończyna.

Chodzenie po schodach w dół: 1. kule, 2. operowana kończyna, 3. zdrowa kończyna.

Chodzenie po schodach w górę 1. zdrowa kończyna 2. kule 3. operowana kończyna.

Szczególnej ostrożności i przestrzegania określonych technik po operacji biodra wymaga **zakładanie skarpetek i butów**: stosowanie specjalistycznych przyrządów do zakładania skarpet, które powinny być elastyczne i bez uciskowe; stosowanie butów wsuwanych a nie sznurowanych oraz specjalnej łyżki do butów; używanie techniki minimalizującej ruch w stawie operowanym, tzn. unikanie szarpnięć i zginania operowanego biodra powyżej 90^0.

Faza wczesna rehabilitacji po operacji biodra (do 6. tygodnia)

W pierwszych tygodniach w domu priorytetem jest bezpieczeństwo i nauka samodzielnego poruszania się z pomocą sprzętu ortopedycznego, takiego jak balkonik lub kule łokciowe. Pacjent uczy się prawidłowej techniki chodu, przenoszenia ciężaru ciała i wykonywania podstawowych czynności, jak siadanie czy wstawanie. Ćwiczenia po złamaniu biodra na tym etapie koncentrują się na delikatnym zwiększaniu zakresu ruchu w stawie oraz wzmacnianiu kluczowych grup mięśniowych. Wykonuje się m.in. unoszenie wyprostowanej nogi w leżeniu (jeśli pozwala na to stan po operacji) oraz odwodzenie kończyny w pozycji stojącej przy stabilnym podparciu.

Faza przejściowa rehabilitacji po operacji biodra (6-12 tydzień)

Po uzyskaniu zgody lekarza na stopniowe zwiększanie obciążenia, rozpoczyna się faza budowania siły i wytrzymałości. To czas, kiedy rehabilitacja seniora staje się bardziej intensywna. Pacjent, wciąż pod okiem fizjoterapeuty, może zacząć wykonywać ćwiczenia z niewielkim oporem, np. z użyciem taśm elastycznych. Wprowadza się także pierwsze ćwiczenia równoważne, takie jak stanie na jednej

nodze przy asekuracji, co jest kluczowe w profilaktyce kolejnych upadków. Celem jest stopniowe odstawianie kul i dążenie do samodzielnego, stabilnego chodu.

Faza późna rehabilitacji po operacji biodra (od 3. miesiąca)

Ostatni etap to dążenie do pełnego powrotu do sprawności i odzyskania niezależności w codziennym życiu. Ćwiczenia stają się bardziej funkcjonalne i naśladują codzienne aktywności – wchodzenie po schodach, siadanie na niższym krześle czy podnoszenie lekkich przedmiotów z podłogi. Pacjent powinien kontynuować ćwiczenia wzmacniające i równoważne, aby utrwalić osiągnięte efekty i zminimalizować ryzyko ponownego urazu. Regularna aktywność fizyczna, np. codzienne spacery, staje się nieodłącznym elementem nowego, bezpieczniejszego stylu życia.

Jakie ćwiczenia wzmacniające można wykonywać w domu?

Samodzielna praca w domu jest niezbędnym uzupełnieniem wizyt u fizjoterapeuty. Zawsze jednak należy pamiętać, że każdy plan ćwiczeń musi być skonsultowany ze specjalistą i dostosowany do indywidualnych możliwości pacjenta. Poniżej przedstawiono przykładowe, bezpieczne ćwiczenia po złamaniu biodra, które można wykonywać w warunkach domowych, najczęściej w późniejszym etapie rehabilitacji:

- **napinanie mięśni pośladkowych**, które wykonuje się w leżeniu na plecach z ugiętymi nogami; polega na świadomym napinaniu i rozluźnianiu pośladków,
- **mostki biodrowe**, czyli unoszenie bioder w leżeniu na plecach z ugiętymi kolanami; ćwiczenie doskonale wzmacnia mięśnie pośladkowe i tylnej części uda,
- **odwodzenie nogi w staniu przy oparciu**, które polega na powolnym unoszeniu operowanej nogi w bok, bez pochylania tułowia; wzmacnia to kluczowe dla stabilności miednicy mięśnie,
- **wspięcia na palce przy oparciu**, które wzmacniają mięśnie łydek i poprawiają równowagę,
- **mini-przysiady przy krześle lub blacie**, wykonywane w bezpiecznym zakresie ruchu, budują siłę mięśnia czworogłowego uda, co jest niezbędne do stabilnego chodzenia i wstawania.

Regularność jest kluczem do sukcesu – lepiej ćwiczyć krócej, ale codziennie, niż raz w tygodniu przez długi czas. Fizjoterapia dla seniora to nie tylko zestaw ćwiczeń. Terapeuta uczy, jak prawidłowo i bezpiecznie wykonywać codzienne czynności, jak korzystać ze sprzętu ortopedycznego i jak unikać ruchów, które mogłyby zaszkodzić (np. nadmiernej rotacji czy zgięcia w stawie biodrowym po wszczepieniu endoprotezy). Jednym z kluczowych zadań jest również praca nad pokonaniem lęku przed kolejnym upadkiem, który często paraliżuje seniorów i zniechęca do aktywności. Ważnym elementem jest także edukacja rodziny i opiekunów, jak mądrze wspierać, a nie wyręczać pacjenta, oraz jak dostosować mieszkanie, usuwając dywaniki, progi czy zapewniając dobre oświetlenie, aby zminimalizować ryzyko wypadku i zapewnić warunki do bezpiecznego

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

powrotu do sprawności.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT