

## **Jak przygotować się do operacji endoprotezy biodra?**

Operacja wszczepienia endoprotezy stawu biodrowego to jeden z najczęściej wykonywanych zabiegów u osób starszych, który znacząco poprawia komfort życia i pozwala wrócić do sprawności. Aby wszystko przebiegło bezpiecznie, warto się odpowiednio przygotować.

Przed wszystkim należy wykonać wszystkie zlecone badania (krew, EKG, RTG) i skonsultować przyjmowane leki z lekarzem – niektóre z nich trzeba odstawić przed operacją. Kilka tygodni wcześniej dobrze jest zadbać o lekką aktywność fizyczną, aby wzmocnić mięśnie i ułatwić późniejszą rehabilitację.

W domu warto przygotować przestrzeń na powrót po zabiegu – usunąć przeszkody, zadbać o stabilne krzesło i dostęp do najpotrzebniejszych rzeczy bez schylania się. Niezwykle ważne jest także nastawienie psychiczne – spokojna głowa i świadomość przebiegu leczenia pomagają szybciej wrócić do zdrowia.

Pamiętaj – im lepsze przygotowanie, tym sprawniejszy powrót do codziennego życia.