

Poradnik na temat pończoch kikutowych dla osób po amputacji podudzia –

“Ile pończoch należy nosić?”

**(A Guide for the new Trans-Tibial Amputees Stump Socks –
“How Many Should I Wear?” – Polish)**

WestMARC

Ośrodek Mobilności i Rehabilitacji w Szkocji Zachodniej
West of Scotland Mobility and Rehabilitation Centre
Szpital Uniwersytecki im. Królowej Elżbiety
Queen Elizabeth University Hospital
1345 Govan Road
Glasgow
G51 4TF

Osoby świeżo po amputacji i ich opiekunowie często zadają pytanie:

“Jak ustalić, ile pończoch należy założyć na kikuta przy korzystaniu z protezy?”

Bez względu na poziom amputacji większość pacjentów korzystających z protezy używa jednej lub kilku pończoch. Stanowią one ochronę dla kikuta, jak i mitygują zmiany w jego objętości.

Codzienne zmiany i pranie pończoch zapewnia zdrowy stan kikuta i zmniejsza ryzyko infekcji. Pacjent otrzyma kilka pończoch, co umożliwi mu codzienne ich zmienianie.

Po operacji kikut może być początkowo obrzękły, gdyż zawiera płyn. W miarę gojenia się rany, ilość płynu zmniejsza się i kikut się kurczy. Z drugiej strony osoby, które były bardzo chore przed operacją i straciły na wadze, mogą nabierać masy ciała wraz z odzyskiwaniem zdrowia i objętość ich kikuta się zwiększa.

Ulotka zawiera informacje na temat stosunku kikuta do leja protezowego dla osób świeżo po **amputacji podudzia, czyli nogi poniżej kolana**.

Dopasowanie leja protezy z podparciem podrzępkowym (*Patella Tendon Bearing - PTB*)

W przypadku amputacji na tym poziomie najczęściej przepisuje się protezę z podparciem podrzępkowym (PTB), której kształt umożliwia kikutowi utrzymanie ciężaru ciała w szczególny sposób. Lej protezy składa się zwykle z miękkiej wkładki piankowej i twardej obudowy zewnętrznej, która przenosi ciężar ciała na protezę. O ile kształt i rozmiar kikuta nie zmieniają się zbyt od momentu wykonania odlewu, większa część wagi ciała będzie się przenosić na górne części kikuta, w tym więzadło rzepki (*patella tendon*), jak i na obie strony kości piszczelowej (*tibia*). Więzadło rzepki da się wyczuć między rzepką i górną częścią piszczela. Jest to mocne więzadło, które bardzo dobrze znosi naciski. Miękkie tkanki po obu stronach kości piszczelowej są uciśnięte przez kształt leja, dzięki czemu kikut w leju jest stabilny, co łagodzi nacisk na dystalną (dolną) część kości piszczelowej.

Pierwsza przymiarka

Podczas pierwszej przymiarki protetyk stara się dopasować protezę z jedną pończochą, zwykle grubą pończochą frotte lub cieńszą bawełnianą. Zakładając pierwszą pończochę protetyk oczekuje pewnego oporu w miarę wsuwania jej w kierunku więzadła rzepki. Jeśli opór jest zbyt mały i pończocha wchodzi zbyt łatwo, protetyk doda kolejne, aż osiągnie odpowiednie dopasowanie. Jeśli z kolei opór będzie zbyt duży i pończocha okaże się za ciasna, zmieni ją na cieńszą.

Kiedy już protetykowi uda się dobrze dopasować pończochę i pacjent przejdzie na protezie między drążkami, protetyk sprawdzi, gdzie na kikucie pojawiają się punkty nacisku. Zwykle w okolicy więzadła rzepki pojawia się niewielkie wgłębienie; widać też ślady odcisnięcia pończoch. Jeśli wgłębienie pojawi się na dole rzepki zamiast na więzadle, oznacza to, że kikut opada zbyt głęboko w leju i protetyk doda dodatkową pończochę lub wybierze grubszą.

Jeśli z kolei wgłębienie znajduje się nisko na więzadle lub na piszczelu, oznacza to, że lej jest zbyt ciasny. Może również pojawić się zaczerwienienie na poziomie kłykci (kości kolana). Aby lepiej dopasować protezę w takiej sytuacji, można zmienić pończochę na cieńszą lub zdjąć jedną, jeśli założonych jest kilka.

Problemy wynikające ze zmiany objętości kikuta można rozwiązać stosując różne pończochy, co pozwala na dłuższy czas zachować dobre dopasowanie i działanie protezy.

Niestety zmiany zachodzące w kikucie nie zawsze zachodzą równomiernie. Czasami dolna część kikuta zmniejsza się bardziej niż okolice kolana i dodatkowe pończochy sprawiają, że lej jest niewygodny lub zbyt ciasny na poziomie kolana. Można spróbować użyć pół-pończoch* na dolnej części kikuta, co wypełni wolną przestrzeń, ewentualnie protetyk założy dodatkowe wkładki po zewnętrznej stronie pianki, aby lepiej dopasować protezę.

Jeśli lej jest zbyt luźny w górnej części, można go lepiej dopasować zakładając pół-pończochę.

Jeśli protetyk uzna, że zastosowanie pończoch w różnych kombinacjach i dodatkowe wkładki już nie spełniają swojej funkcji, należy rozważyć wykonanie nowego leja.

Po amputacji zaleca się stosowanie pończochy uciskowej w okresach, gdy pacjent nie korzysta z protezy, gdyż przyspiesza to proces gojenia i reguluje objętość kikuta. Nie będzie to już konieczne, gdy kształt kikuta się ustabilizuje.

*Pół-pończocha to zwykła pończocha, której stopkę odcięto a pozostałą 'nogawkę' zakłada się na górną lub dolną część kikuta wraz z innymi pończochami, aby lepiej dopasować lej protezy.

Dane kontaktowe

Godziny otwarcia: od poniedziałku do piątku, 08:30 – 16:30

Telefon: 0300 790 0129

(od poniedziałku do piątku, 08:45 – 16:15).

Jeśli linia jest zajęta można zostawić wiadomość.

Strona internetowa:

www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/westmarc

Mail: westmarc@ggc.scot.nhs.uk

Numer telefonu do **WestMARC:** 0300 790 0129

Infolinia działa od poniedziałku do piątku, 08:45 – 16:15. Jeśli linia jest zajęta można zostawić wiadomość.