

REHABILITACE PO TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZE KOLENNÍHO KLOUBU

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PO ZÁKROKU

Cvičební program dodržujte minimálně po dobu tří měsíců.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Pohyby, kterým se určitě vyhněte

Poklek na operovaném koleni



Hluboké dřepy



Velké rotace trupu do stran ve stoje



Péče o jizvu

Čerstvé jizvy nevystavujte přímému slunci.

S léčbou jizvy začínejte až po úplném zhojení rány a vyndání stehů.

O jizvu lze pečovat tlakovou masáží a mazáním. Při tlakové masáži stlačujte prstem okolí jizvy i jizvu samotnou, postupně, bod za bodem. Jizvu promazávejte krémem, olejem či nesoleným domácím sádlem.

Lázeňská léčba

Po operaci máte nárok na lázeňskou léčbu trvající až 28 dní.

K lázeňské léčbě musíte nastoupit nejpozději do tří měsíců po zákroku.

Žádanku „Návrh na lázeňskou péči“ vystavuje na základě doporučení v propouštěcí zprávě váš praktický lékař.

Další důležitá upozornění

- dokud ortoped neurčí jinak, chodte pouze s berlemi
- zatížení operované končetiny stanoví ortoped
- nenoste těžké předměty
- cvičte dle pokynů fyzioterapeuta, cviky opakujte méněkrát, ale častěji
- po dobu tří měsíců noste kompresní punčochy či bandáže
- ke kontrole u ortopeda standardně dochází po 6 týdnech od operace

Jak chodit PO ROVINĚ a ZE SCHODŮ:

Berle → Operovaná dolní končetina → Zdravá dolní končetina

Jak chodit DO SCHODŮ:

Zdravá dolní končetina → Operovaná dolní končetina → Berle

SOUBOR CVIKŮ



PROPÍNÁNÍ KOTNÍKU

- Lehněte si na záda s nataženými koleny. Špičky nohou střídatavě přitahujte směrem k hlavě a propínejte směrem k zemi.
- Ve stejné poloze provádějte krouživé pohyby v kotnicích nejdříve na jednu, poté na opačnou stranu.



ZATÍNÁNÍ STEHNA

- Lehněte si na záda, propněte kolena a na 5-10 sec tlačte podkolenní jamku k zemi. Během cvičení volně dýchejte.
- Tento cvik posiluje dolní část čtyřhlavého stehenního svalu, který zásadní měrou ovlivňuje chůzi a stoj se zpevněnými koleny.



OHÝBÁNÍ DOLNÍ KONČETINY

- Lehněte si na záda a natáhněte dolní končetiny. Patu opřenou o podložku suňte směrem k hýždím a následně zpět do výchozí pozice.
- Při tomto cviku se končetina ohýbá v koleni a kyčli. Česka musí po celou dobu mířit ke stropu – nevytáčejte končetinu ven.



ZVEDÁNÍ NATAŽENÉ NOHY

- Lehněte si na záda a natáhněte nohy. Jednu nataženou nohu zvedněte asi 15 cm nad zem a setrvejte v této poloze 10 sec. Následně nohu položte a opakujte ten samý cvik s druhou nohou.



PROTAHOVÁNÍ KOLENA

- Lehněte si na záda a natáhněte nohy. Patu operované končetiny podepřete míčem, polštářem či složenou dekou tak, aby noha byla v koleni volně prověšena. Koleno mírně tlačte směrem k podložce. V této pozici vydržte 5-10 sec.



VYKOPÁVÁNÍ PATY

- Lehněte si na záda a koleno podložte míčem/dekou/polštářem. Zvedněte patu nad lůžko, propněte koleno do míče, a vydržte 5-10 sec.
- Noha se po celou dobu cviku opírá podkolenní jamkou o pomůcku a bedra spočívají na podložce.



OHÝBÁNÍ KOLENA VSEDE

- Posadte se vzpřímeně na židli a dolní operovanou končetinu ohněte pod sebe – za patu druhé končetiny.
- V této poloze vydržte 5-10 sec a poté vraťte nohu do klidové výchozí pozice.



ZVEDÁNÍ PÁNVE

- Lehněte si na záda a pokrčte obě dolní končetiny. Hýždě pevně sevřete. Pánev pomalu střídatavě zvedejte a pokládejte zpět na podložku.
- Tento cvik opakujte přibližně 10x.



PŘITAHOVÁNÍ KOLENA

- Lehněte si na břicho a palci u nohou se zapřete o zem. Zatněte hýždě, nadzvedněte kolena a pánev ponechte přitisknutou k lůžku.
- Několikrát opakujte.



PŘITAHOVÁNÍ PATY

- Lehněte si na břicho a natáhněte nohy. Přitahujte patu k hýždím – ty musí během cviku zůstat na podložce (nezvedají se). Pánev přitom tlačte do lůžka. Postupně vystřídejte obě nohy.