

REHABILITACE PO TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZE KYČELNÍHO KLOUBU

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PO ZÁKROKU

Cvičební program dodržujte minimálně po dobu tří měsíců.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Pohyby, kterým se určitě vyhněte

Nekrčte operovaný kyčelní kloub více než do pravého (90°) úhlu vůči trupu

- nedělejte hluboké předklony, nepřitahujte kolena k hrudníku nad úroveň pasu
- nesedejte si na nízké židle a do hlubokých křesel, které vyžadují velké zapření při vstávání
- na toaletě používejte nástavec

Nekřížte nohu přes nohu – vsedě, vestoje ani vleže

- operovaná končetina se nesmí křížit se zdravou končetinou přes střední osu těla
- než bude možné točit se na zdravý bok, musíte mít mezi kolena a kotníky minimálně 10 cm silný molitanový blok

Nevytáčejte operovanou končetinu

- vleže musí špička operované končetiny směřovat vzhůru
- při chůzi nevytáčejte špičku nohy směrem od těla

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 střídavě přitahujte směrem k hlavě a propínejte směrem k zemi.
- Ve stejné poloze provádějte kruživé pohyby v kotních nejdrive 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.



UNOŽOVÁNÍ KONČETINY

- Lehněte si na podložku a podepřete se lokty. Pohybem v kyčli pomalu posunujte dolní končetinu po podložce nejdrive směrem od sebe (unožování) a následně směrem k sobě (přinožování). Končetinu nevytáčejte. Špička nohy a česka musí po celou dobu mířit vzhůru.



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 – držte končetinu rovně a nevytáčejte ji ven.



ZVEDÁNÍ PÁNVE

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



ZVEDÁNÍ PÁNVE S MÍČEM

- Lehněte si na záda a pokrčte obě dolní končetiny. Hýždě pevně sepněte. Mezi kolena si dejte míč nebo polštář a sevřete ho.
- Pánev pomalu střídavě zvedejte a pokládejte zpět na podložku.



PŘETÁČENÍ NA BŘICHO A ZDRAVÝ BOK

- Lehněte si na záda a pokrčte obě dolní končetiny. Mezi ně vložte široký, dlouhý a tvrdý polštář.
- Přetácejte se celým tělem (ramena, trup, dolní končetiny) najednou, ne po částech, a vždy pouze na zdravý bok a odtud poté na břicho.



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.



ZVEDÁNÍ KONČETINY

- Lehněte si na břicho, sevřete hýždě a pánev tlačte k zemi. Nataženou dolní končetinu nadzvedněte, 5 sec ji držte v této pozici a uvolněte ji.
- Hýždě musí během cviku zůstat na podložce (nezvedají se).



PŘITAHOVÁNÍ PATY

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