



**KLINIKA
REHABILITACE
A TĚLOVÝCHOVNÉHO
LÉKAŘSTVÍ**

ŽIVOTOSPRAVA PO TEP KYČELNÍHO KLOUBU

FNO FAKULTNÍ
NEMOCNICE
OSTRAVA



Vážená paní, vážený pane,

cílem operace bylo nejen zbavit Vás bolesti v postiženém kloubu, ale i zachovat, či obnovit pohyb v operovaném kloubu tak, aby byl pokud možno rovnocenný hybnosti zdravého kloubu.

CO VÁS PO OPERACI ČEKÁ?

1. pooperační den

Operovaná končetina je polohována v molitanovém korytku (špička a koleno směřují ke stropu). Po instruktaži fyzioterapeutem provádíte dechová cvičení, cévní gymnastiku (aktivní pohyby prstů a kotníků, **ne kroužení v kotních!**), posilujete stehenní a hýžďové svalstvo a provádíte aktivní pohyby v kyčelním kloubu do ohnutí a natažení dolní končetiny. Dle stavu začínáte vertikalizovat do sedu a stoje s asistencí fyzioterapeuta nebo sestry. Sed provádíte přes zdravou stranu s molitanovou kostkou mezi kolena k zabránění pohybu v kyčelním kloubu přes osu těla (nebezpečí vykloubení kyčelního kloubu!).

2. pooperační den

Pokračujete v zavedené terapii jako první den. Postupně vertikalizujete do sedu, stoje a začínáte s nácvikem chůze o 2 podpažních nebo francouzských berlích se zátěží operované končetiny dle ordinace lékaře s asistencí fyzioterapeuta nebo sestry.

3. -5. pooperační den

Molitanové korytko lze používat jen na spaní, během dne je možno ležet jen s kostkou mezi kolena. Pokračujete v terapii a zvyšujete počet cvičení, jste více aktivní a naučené cviky provádíte průběžně celý den samostatně. V terapii s fyzioterapeutem přidáváte cvičení pro stabilizaci svalů v oblasti kyčelního kloubu a pokračujete v nácviku a korekci stereotypu chůze.

5. -7. pooperační den

Pokračujete v zavedené terapii a po instruktaži fyzioterapeutem se otáčíte na zdravý bok (polštář mezi kolena až po kotníky), případně dle Vašeho stavu i na břicho. Jste poučeni fyzioterapeutem v péči o jizvu a pokračujete v korekci stereotypu chůze o berlích a nácviku chůze po schodech.

8. -12. pooperační den

V rámci terapie s ergoterapeutkou provádíte praktický nácvik soběstačnosti - s využitím kompenzačních pomůcek (obouvač ponožek, podavač předmětů...) Jste poučeni o pohybovém a šetřícím režimu pro domov.

V případě rozdílné délky končetin bude do budoucna nutná korekce obuvi ortopedickým protetikem.

V průběhu celého pooperačního období je třeba Vaše aktivní zapojení!!!

CVIČENÍ VLEŽE NA ZÁDECH

1. **Leh na zádech** - ruce podél těla, chodidla přitáhnout směrem k hlavě (fajfky), poté propnout špičky dolů, buď současně nebo střídavě.



2. **Leh na zádech** - ruce podél těla, chodidla přitáhnout směrem k hlavě (fajfky) a kolena tlačit do podložky (nafukovacího balónu - overballu), poté uvolnit.



3. **Leh na zádech** - ruce podél těla, ohýbat koleno a patu sunout po podložce do bolesti a zpět natáhnout (koleno směruje ke stropu).



4. **Leh na zádech** - ruce podél těla, sunout končetinu do strany po podložce a zpět, špička chodidla a koleno směrují ke stropu, nevytáčet chodidlo a koleno ven!



5. **Leh na zádech** - pokrčená kolena, chodidla se opírají o podložku, ruce podél těla, nádech a s výdechem podsadit pánev (stahem hýžďových a břišních svalů, přitlačit bederní páteř k podložce), poté uvolnit.

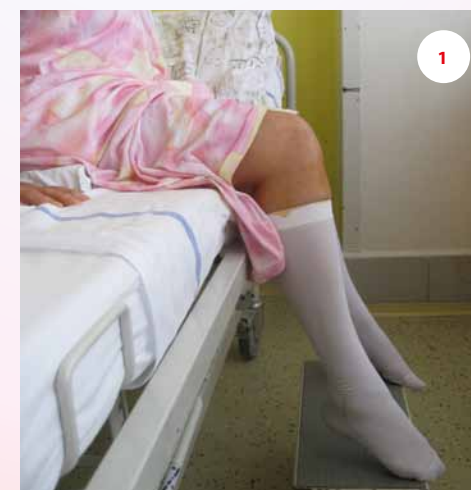
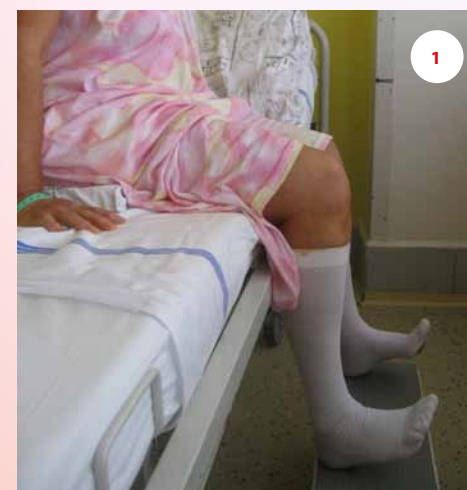


6. **Leh na zádech** - pokrčená kolena, chodidla se opírají o podložku, střídavě tlačit pravým a levým chodidlem do podložky.



CVIČENÍ VSEDĚ

1. **Sed** - pánev výš než kolena, chodidla na podložce - přitáhnout špičky nahoru, propnout špičky dolů.





2

2. **Sed** – pánev výš než kolena – natáhnout nohu v koleni, přitáhnout špičku, střídat obě dolní končetiny.



3

3. **Sed** – pánev výš než kolena, chodidla na podložce, střídatě zatlačit jedno a druhé chodidlo do podložky (overballu) s výdrží.



3

4. **Sed** – pánev výš než kolena - stáhnout obě puky hýždí k sobě, výdrž a povolit.



4

CVIČENÍ VLEŽE NA BŘÍŠE

1. **Leh na břicho** - ruce podél těla, stáhnout hýždě, výdrž a povolit.



1

2. **Leh na břicho** - ruce podél těla, pokrčít koleno, pata směřuje k hýždím, poté natáhnout, uvolnit, totéž s druhým kolennem (pohyb provádíme pomalu).



2

3. **Leh na břicho** - ruce podél těla, opřít nohy o špičky a propínat kolena.

4. **Leh na břicho** - ruce podél těla, zanožit jednu nohu (5cm od podložky), výdrž (neprohýbat se v bedrech, nedávat nohu přes střední čáru), uvolnit, totéž druhou.



3



4

VHODNÉ POMŮCKY K ZLEPŠENÍ SEBEOBSLUHY



Obouvač ponožek



Podavač předmětů



Podávání předmětů



Sedák na vanu

CHŮZE

1. Chůze po rovině:

	Zkrácená verze
1. berle	
2. operovaná dolní končetina	1. berle a operovaná dolní končetina současně
3. zdravá dolní končetina	2. zdravá dolní končetina

2. Chůze do schodů:

	Zkrácená verze
1. zdravá dolní končetina	1. zdravá dolní končetina
2. operovaná dolní končetina	
3. berle	2. operovaná dolní končetina a berle současně

3. Chůze ze schodů:

	Zkrácená verze
1. berle	
2. operovaná dolní končetina	1. berle a operovaná dolní končetina současně
3. zdravá dolní končetina	2. zdravá dolní končetina



Abyste se vyhnuli předčasnému opotřebení kloubní náhrady, je nutné i po příchodu domů používat oporu při chůzi dle pokynů lékaře, dodržovat pohybový režim a životosprávu.

1. Správné lůžko: spěte na pevném, rovném lůžku, dostatečně vysokém. V lehu koleno a špička směřuje ke stropu, nebo dovnitř, ale ne ven. Nohy nesmí být nikdy překříženy! (obr. 1)

Při změně polohy z lehu do sedu a obrácení (vstávejte vždy přes zdravou stranu) a při otáčení na boky a břicho používejte **polštářek** mezi kolena. Při sedání suňte dolní končetiny na stranu zdravé dolní končetiny a trup opačným směrem viz obr. 2, zvedáte trup a tím se dostanete do sedu. Sedíte s podloženými dolními končetinami schůdky (kolena však nesmí být výš než pánev!). (obr. 3)

Při lehu na zdravém boku je nutné, aby byla operovaná dolní končetina podložena polštářem a to i v oblasti kotníků viz obr., tak aby končetina neklesla přes střední čáru těla. (obr. 4)

Neležte a nespěte na boku operované dolní končetiny dříve, než za 3 měsíce po operaci.



2. Správný sed: důležitý je sed na vyšší židli (např. barová židle), kdy kolena jsou níže než kyčelní klouby, tak aby kyčelní kloub nebyl ohnut více než 90° vzhledem k trupu. Váhu těla mějte rozloženou na obou půlkách hýždí stejně. Vhodné je využívat židli s oporou zad. Zcela nevhodná jsou hluboká křesla. Vsedě se nepředklánějte – opět dochází ke zvýšení úhlu ohnutí v kyčelním kloubu. Nesedte s překříženými nohama, ani s nohou opřenou kotníkem o koleno.



3. Správná obuv: používejte pevnou obuv s pružnou a elastickou podrážkou. U žen jsou zcela nevhodné boty s vysokým podpatkem. Boty obouvejte za pomoci dlouhé lžice.

4. Oblékání: noste vzdušné, volné oblečení, aby nedocházelo ke dráždění jizvy. Oblékání ponožek je možné provést pomocí nazouvacíků, ručnicku nebo za pomoci druhé osoby, kalhoty lze obléci za pomoci berlí.

5. Správný stoj: omezte dlouhodobé stání na minimum. Vyvarujte se hlubokým předklonům, omezte zvedání předmětů ze země. Při předklonu je vhodné zanožit operovanou dolní končetinu, **špička směřuje dopředu a končetina nesmí jít přes střední čáru, viz obr.**



6. Správná chůze: při chůzi směřují kolenní klouby a špičky dopředu. Používejte vždy 2 francouzské (popřípadě podpažní) berle, dokud vám odborný lékař nedovolí plnou zátěž operované dolní končetiny. Poté můžete začít **postupně** berle odkládat, zprvu při chůzi po bytě a pak i na delší vzdálenosti. Berle je potom možné vyměnit za vycházkovou hůl, nebo trekové hole. Vycházkovou hůl noste vždy na straně zdravé dolní končetiny, ne na straně končetiny operované.

7. Nepřetěžujte operovanou dolní končetinu: těsně po operaci nechoďte na dlouhé vzdálenosti, délku postupně zvyšujte. Při chůzi vkládejte odpočinkové pauzy nejlépe vsedě s nataženou dolní končetinou – řiďte se vždy pocitem únavy. Pozor na kluzký, mokrý a nerovný terén (v zimním období používejte protiskuzové nástavce na berle). Prudce se neohlížejte. Nenoste těžká břemena a nákupy, vhodné je použít batůžku nebo tašku přes rameno.

8. Hygiena: nekoupejte se v horké vodě, raději se sprchujte vlažnou vodou. Používejte protiskuzové podložky a madla, vhodná jsou také sedátka do vany.

9. Hmotnost: sledujte svoji hmotnost, při nadváze je žádoucí **snížení** tělesné hmotnosti, nadváha vede k většímu opotřebování a kratší životnosti endoprotézy.

10. Péče o jizvu: je nutné ošetřovat jizvu a její okolí, dle pokynů fyzioterapeuta, aby nedošlo ke srůstu jednotlivých vrstev. Mohla by se stát zdrojem bolesti a omezovat rozsah pohybu v kyčelním kloubu.



11. Jízda v autě: je vhodné přizpůsobit výšku sedadla. Auto je možné řídit od povolené částečné zátěže operované dolní končetiny.

12. Sport a rekreace: pravidelné každodenní cvičení je nezbytnou součástí vašeho léčebného režimu. Procházky na kratší vzdálenosti a postupně dle kondice vzdálenost prodlužovat. Vhodné je plavání (ne styl prsa), cvičení ve vodě, rotoped, jízda na kole (zprvu nenáročný terén, pozor na pády). Pozor na sporty, při kterých dochází ke zvedání těžkých břemen a k doskokům.

13. Délka končetin: s ošetřujícím lékařem prodiskutujte korekci rozdílných délek končetin, pokud se Vás tento problém týká.

Přejeme Vám úspěšné vykročení do dalšího bezbolestného života

Zpracovaly za Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství:
Lenka Grasslová, Mgr. Mariana Zádrapová, Bc. Gabriela Barošová



- | | | | |
|---|----------------------------------|---|--|
| A | Poliklinika | N | Klinika nukleární medicíny |
| B | Diagnostické centrum | O | Klinika onkologická |
| D | Klinika dětského lékařství | | Klinika hematoonkologie |
| | Oddělení dětské neurologie | P | Ústav patologie |
| I | Klinika infekčního lékařství | S | Ústav soudního lékařství |
| | Kožní oddělení | T | Oddělení plicních nemocí a tuberkulózy |
| K | Krevní centrum | | Oddělení psychiatrické |
| L | Lůžkový monoblok | | Klinika hematoonkologie |
| M | Gynekologicko-porodnická klinika | Y | Psychiatrický stacionář |
| | Oddělení neonatologie | | |



Kontakt:

FAKULTNÍ NEMOCNICE OSTRAVA

KLINIKA REHABILITACE A TĚLOVÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ

17. listopadu 1790/5, 708 52 Ostrava

www.fno.cz/klinika-lecebne-rehabilitace