



**KLINIKA
REHABILITACE
A TĚLOVÝCHOVNÉHO
LÉKAŘSTVÍ**

ŽIVOTOSPRAVA PO TEP KOLENNÍHO KLOUBU



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 ČEKÁ PO OPERACI?

1. pooperační den

Operovaná končetina je polohována ve zvýšené poloze (špička a koleno směřují ke stropu). Po instrukci fyzioterapeuta se provádí dechová cvičení, cévní gymnastika (aktivní pohyby prstů a kotníků, posilování stehenního a hýžďového svalstva a aktivní pohyb v kolenním kloubu do ohnutí a natažení dolní končetiny). Začíná se s vertikalizací do sedu se spuštěnými dolními končetinami z postele s asistencí fyzioterapeuta nebo sestry, operovaná končetina se ohýbá v kolenním kloubu. **Během dne se můžete otáčet i na boky**, vhodné je vložení polštáře mezi kolena.

2. pooperační den

Pokračování v zavedené terapii jako první den. Postupná vertikalizace do sedu, stoje a nácvik chůze o 2 podpažních berlič nebo francouzských holích s asistencí fyzioterapeuta nebo sestry. Operovanou končetinu zatěžujeme dle ordinace lékaře.

Během dne opakovaně sedejte a spouštějte dolní končetiny přes okraj postele.

Chůze s asistencí sester v rámci hygieny.

3.-5. pooperační den

Pokračování v terapii a zvyšování počtu cvičení a korekce stereotypu chůze o francouzských holích. Během dne **samostatná chůze v rámci hygieny** a v rámci oddělení. Přirozeně zapojovat kolenní kloub do běžného pohybu. Otáčení na boky, dle stavu i na břicho.

6.-11. pooperační den

Pokračování v zavedené terapii a otáčení na břicho, vše dle Vašeho stavu. Pokračování v korekci stereotypu chůze o berlič a nácvik chůze po schodech. Naučené cviky provádíte průběžně celý den samostatně. Jste poučeni o péči v okolí jizvy.

V průběhu celého pooperačního období je nutná Vaše aktivní spolupráce.

CVIČENÍ NA LŮŽKU VLEŽE NA ZÁDECH

1. **Leh na zádech** - chodidla přitáhnout směrem k hlavě (fajfky), poté propnout špičky dolů, současně obě najednou nebo střídavě (různou rychlostí a do krajní polohy).



2. **Leh na zádech** - chodidla přitáhnout směrem k hlavě (fajfky) a kolena tlačít do podložky (výdrž aspoň 10 sec, poté uvolnit) - aktivace stehenního svalstva- každou hodinu aspoň 10 minut).



3. **Leh na zádech** - ohýbat koleno sunutím paty po podložce do maximálního rozsahu a zpět natáhnout (koleno směřuje ke stropu).



4. **Leh na zádech** - overball (nebo podložku) pod koleno a tlačít do overballu - pata zůstává na podložce, špička chodidla a koleno směřují ke stropu. Poté uvolnit.



5. **Leh na zádech** - overball pod koleno a zvednout patu nad podložku, povolit.



6. **Leh na zádech** - overball pod patu (polohovat), špičku přitáhnout a propnout.



7. **Leh na zádech** - overball pod patu - kutálet overball směrem k hýždím a natáhnout.



OVERBALL podkládat pod koleno jen na cvičení!!!

CVIČENÍ NA LŮŽKU VLEŽE NA BŘIŠE

8. Leh na břicho - stáhnout hýždě, výdrž a povolit.

9. Leh na břicho - ohýbat koleno, pata směřuje k hýždím, poté natáhnout, uvolnit.

10. Leh na břicho - opřít nohy o špičky a propínat kolena (střídatavě levá, pravá).

11. Leh na břicho - zanožit levou (5cm od podložky), výdrž (neprohýbat se v bedrech), uvolnit, totéž s pravou.



CVIČENÍ VSEDĚ

Sed s koleny přes okraj postele (židle)

12. Sed - stehna opřená o podložku - ohýbat a natahovat nohu v koleni, snažit se chodidlo postupně položit na podložku.



13. Sed - stehna opřená o podložku - ohnuté koleno - chodidlo na overballu, kutálíme vpřed a vzad.



14. Sed - stehna opřená o podložku - ohnuté koleno - chodidla tlačít do podložky, střídavě pravá, levá.



CHŮZE

Chůze po rovině (obr.1):

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

CHŮZE PO SCHODECH

Chůze do schodů (obr.2):

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

Chůze ze schodů (obr.3):

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



Aby nedošlo k předčasnému opotřebování kloubní náhrady, je nutné i po příchodu domů dodržovat pohybový režim a životosprávu. Pravidelně doma cvičit a nadále zlepšovat rozsah pohybu a řídit se těmito pokyny a to i v případě, že nepocítujete žádnou bolest nebo pocit ztuhlosti.

- Správné lůžko:** spát na pevném rovném lůžku, dostatečně vysokém. V lehu na zádech kolena směřovat ke stropu. Při lehu na bocích mezi kolenní klouby vkládat malý polštářek.
- Sed:** vhodné je využívat židli s oporou pro záda, sedět na obou půlkách hýždí stejnou vahou, nevhodná jsou hluboká křesla a nízké židle, kdy dochází k nadměrnému ohnutí v kolenním kloubu a výraznému zatížení při změně polohy do sedu a stoje.
- Oblékání:** nosit vzdušné volné oblečení, aby nedocházelo ke dráždění jizvy.

4. **Obuv:** s pružnou, elastickou podrážkou, s pevnou patou, u žen jsou nevhodné boty s vysokým podpatkem.
5. **Stoj:** omezit dlouhodobé stání na minimum (žehlení...), domácí a pracovní prostředí upravit tak, aby bylo možné většinu činností provádět vsedě. Nezvedat těžká břemena.
6. **Chůze:** používat vždy 2 francouzské hole po celou dobu, dokud vám odborný lékař nedovolí plnou zátěž operované dolní končetiny, poté můžete začít hole postupně odkládat, zprvu při chůzi po bytě a postupně vzdálenosti prodlužovat. Francouzské hole je potom možné vyměnit za vycházkovou hůl nebo trekové hole, které je vhodné používat při chůzi na delší vzdálenosti. **Vycházkovou hůl nosíme vždy na straně zdravé dolní končetiny, ne na straně končetiny operované.** Nepřetěžovat operovanou dolní končetinu těsně po operaci dlouhou chůzí a vzdálenosti zvyšovat postupně. Pozor na kluzký, mokrý a nerovný terén. V zimním období použít protiskluzové nástavce na boty. Nenosit těžká břemena a nákupy, vhodné je použití batůžku nebo tašky přes rameno.
7. **Hygiena:** nekoupat se v horké vodě, raději se sprchovat vlažnou vodou, používat protiskluzové podložky a madla v koupelně a ve vaně.
8. **Hmotnost:** sledovat svoji hmotnost, při nadváze je nutné snížení tělesné hmotnosti – nadváha vede k většímu opotřebování a kratší životnosti endoprotézy.
9. **Jizva:** je nutné ošetřovat jizvu a její okolí dle pokynů fyzioterapeuta, aby nedošlo ke srůstu jednotlivých vrstev. Jizva by se mohla stát zdrojem bolesti a omezením rozsahu pohybu v kolenním kloubu.



10. **Auto:** při nastupování do auta je vhodné přizpůsobit výšku sedadla. Auto je možné řídit od povolené částečné zátěže operované dolní končetiny.
11. **Sport a rekreace:** pravidelné každodenní cvičení je nezbytnou součástí vašeho léčebného režimu. Je vhodné se vyvarovat dřepům a klekání na operovanou dolní končetinu. Procházky provádět zprvu na kratší úseky, postupně dle kondice prodlužovat vzdálenosti (spíše nenáročný terén, rovina). Z pohybových aktivit je vhodné zejména plavání, cvičení ve vodě, jízda na kole (zprvu nenáročný terén, pozor na pády). Pozor na sporty, při kterých dochází ke zvedání těžkých břemen a k doskokům.

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 | | |



FAKULTNÍ NEMOCNICE OSTRAVA
KLINIKA REHABILITACE A TĚLOVÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ

17. listopadu 1790/5, 708 52 Ostrava

www.fno.cz/klinika-lecebne-rehabilitace