

POKYNY PRO PACIENTY PO NÁHRADĚ KYČELNÍHO KLOUBU

/dále TEP – totální endoprotéza kyčle/

I. Pooperační omezení

/platí minimálně 3 měsíce po operaci, především jako prevence vykloubení TEP/

- **Správná poloha operované končetiny** – vyvarovat se rotací končetiny /v lehu na zádech směřuje špička nohy ke stropu, pomáhá k tomu polohovací pomůcka nebo polštářek mezi kolena o šířce minimálně 10 cm/. **Je zakázáno křížit končetiny** přes sebe.
 - **Otáčení na lůžku** – je možné **ležet na zádech a na zdravém boku** s polštářkem vloženým mezi kolena, leh na břiše je možný otočením přes zdravý bok.
 - **Sedání**
 - a) přes zdravou stranu – sesunout neoperovanou končetinu, opatrně přisunout operovanou, ruce se opírají za tělem a pomáhají zvednout trup do sedu.
 - b) leh na zdravý bok s polštářkem mezi kolena, bérce spouštíme z lůžka a zároveň horní končetiny pomáhají vzpřímení trupu
- V sedu nesmí být operovaný kyčel ohnutý více než 90 stupňů** – to znamená vyvarovat se předklonům, dřepům, nesedat do hlubokého křesla či sedačky, pozor na výšku WC. Pomocným opatřením je použití pevné podložky na židli.
- **Chůze** – zátěž operované končetiny určí lékař
postup chůze: 1. obě berle 2. operovaná DK 3. zdravá DK
Chůze po schodech
dolů: 1. obě berle 2. operovaná DK 3. zdravá DK
nahoru: 1. zdravá DK 2. operovaná DK 3. obě berle

II. Zásady při provádění rizikových pohybů a úkonů:

- **V žádné poloze nedávejte „nohu přes nohu“**
- **V sedu nesmí být kyčel ohnutý více než do pravého úhlu** /WC, pro sed používejte stabilní židli s tvrdší sedačkou a pevným opěradlem, nesedějte do sedaček, křesel, houpacích křesel, pozor na židle na kolečkách/.



Zdroj obrázku: www.zdn.cz

- **Při pohybu na lůžku /hlavně otáčení/ mějte mezi kolena polštářek nebo molitanovou podložku doporučené výšky 10 cm.**
- **Neotáčejte prudce trupem** /rotace se přenáší na kyčelní kloub/
- **Neshýbat se a nepředklánět.** V krajním případě lze předklon provést správnou technikou – přidržet se pevného předmětu a provést předklon se zanoženou operovanou končetinou.
- **Používejte pevnou obuv s plnou patou i špičkou bez vysokého podpatku, při obouvání používejte dlouhou obouvací lžici.**



- **Oblékání ponožek v prvních týdnech po operaci nechte na druhých nebo použijte oblékač ponožek. Později si oblékejte ponožky a zavazujte tkaničky s velkou opatrností**
- **Při oblékání začínějte operovanou končetinou, při svlékání začínějte zdravou.**
- **Při chůzi respektujte zátěž povolenou lékařem.**
- **Osobní hygienu provádějte ve stoje /sprchovat se, případně sednout na podložku na vaně, opět hlídat nadměrné ohnutí kyčle.**

III. Základní cvičební jednotka po TEP kyčle

- **Cviky v leže na zádech**
 1. Dolní končetiny v lehkém roznožení, přitahujete špičku chodidla k hlavě a propínáte od sebe /cvik fajfka-špička/.
 2. Dolní končetiny v lehkém roznožení, špičky mírně k sobě zatínáte izometricky /tj. bez pohybu/přední svalovou skupinu stehna, tak že kolena propínáme do podložky/.
 3. Dolní končetiny v mírném roznožení, krčíme operovanou končetinu v kolenním a kyčelním kloubu sunutím paty po podložce /koleno a pata v jedné rovině/.
 4. Dolní končetiny pokrčené v kolenou, plosky nohou spočívají na podložce, stáhnout hýždě, podsadit pánev a povolit.
 5. Dolní končetiny v mírném roznožení, špičky mírně k sobě, provádíme unožení operované končetiny po podložce.
 - **Cviky v leže na břiše**
 1. Dolní končetiny mírně roznoženy, opřít se o špičky a propnout kolena, zapnout hýžděové svaly, pozor nezvedat hýždě od podložky.
 2. Dolní končetiny mírně roznoženy, ohýbáme operovanou končetinu v kolenním kloubu, pata směřuje kolmo ke stropu.
 - **Cviky v sedě**
 1. V sedě na vysoké židli nebo lůžku ohýbáme a natahujeme kolenní kloub.
 2. V sedě na vysoké židli nebo lůžku stahujeme izometricky hýždě.
 3. V sedě na vysoké židli nebo lůžku přitahujeme špičku, vydržíme 5 vteřin a povolíme.
- Při cvičení můžeme střídát obě dolní končetiny, je vhodné si procvičit i ramena a hrudní páteř, která může být přetížená chůzí o berlích.

IV. Po propuštění z nemocnice

- **Do první ambulantní kontroly** - používejte při chůzi francouzské berle, dodržujte zátěž předepsanou lékařem a všechna dříve zmíněná opatření k prevenci vykloubení TEP. Přítomnost cizího materiálu v těle představuje zvýšené riziko přenosu infekce, proto s každou i banální infekcí navštivte lékaře.
- **6 týdnů -3 měsíce** – Pokračujte ve cvičení a preventivních opatřeních. Postupnou zátěž končetiny zvyšujte vždy pouze na doporučení Vašeho lékaře.
- **Cvičení v domácích podmínkách** – Moderní operační techniky a kvalita implantátů umožňují návrat do normálního života, přesto nepřestávejte dodržovat preventivní opatření a i nadále se věnujte cvičení. Při cvičení myslete na celé tělo, necvičte pouze operovanou končetinu.

S případnými dotazy se obraťte na Vašeho fyzioterapeuta.