

POKYNY PRO PACIENTY PO NÁHRADĚ KOLENNÍHO KLOUBU

/dále TEP – totální endoprotéza kolene/

TEP kolenního kloubu je indikována u pacientů pro chronickou bolest a funkční omezení kolenního kloubu nejčastěji z důvodu artrozy kolene. Operace spočívá ve výměně opotřebovaných částí kloubu.

I. Pooperační pokyny

Správná poloha operované končetiny – po operaci je dolní končetina polohována střídavě do plného natažení a ohnutí v kolenním kloubu.

Otáčení na lůžku – vhodnější je poloha na neoperovaném boku s podložením operovaného kolene polštářkem nebo molitanovou podložkou.

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 koleny, bérce spouštíme z lůžka, zdravá DK podpírá operovanou a zároveň horní končetiny pomáhají vzpřímení trupu.

V sedu klást chodidla rovnoběžně a dále od sebe, aby se zabránilo vytáčení kolen.

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. Pooperační rehabilitace

Základní cíle rehabilitace:

1. Plné natažení kolenního kloubu
2. Ohnutí kolenního kloubu do 90 stupňů
3. Posílení čtyřhlavého stehenního svalu, jeho plná izometrická kontrakce /zatnutí svalu bez provedení pohybu/.
4. Nácvik správného stereotypu chůze.

III. Základní cvičební jednotka po TEP kolene

Cviky v leže na zádech – kolena mírně od sebe

1. Přitahovat špičky nahoru a dolů.

2. Přitáhnout špičky nahoru, zatlačit kolena do podložky, zatnout stehenní svaly, vydržet 10 vteřin a povolit. Lze přidat i zatnutí hýžďových svalů.



3. Pokrčit DK v koleni, pomalu natáhnout ke stropu do úplného natažení, zpět pokrčit a položit zpět na podložku.

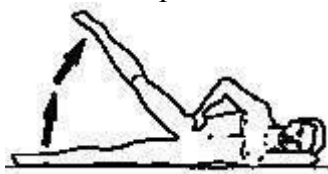
4. Přitáhnout špičku zvednout nataženou DK nad podložku kam můžete a zpět položit.



5. Přitáhnout špičku, zatnout stehenní svaly a posunout nataženou DK do strany ke kraji lehátka, pozor nevytáčet špičku směrem ven.

Cviky v leže na zdravém boku

1. Přitáhnout špičku a nataženou DK zvedat do unožení.
2. Přitáhnout špičku a nataženou DK zanožit.



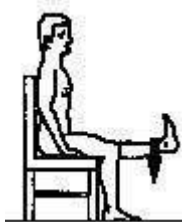
Cviky v leže na břiše

1. V leže na břiše stahovat hýžd'ové svaly, lze opřít obě špičky o podložku, stahovat hýždě a propínat kolena /nezvedat pánev/.
2. V leže na břiše ohýbat koleno co nejvíce patu přitahovat k hýždím.
3. Zvedat nataženou DK nad podložku asi 10 cm.



Cviky v sedě na židli / nebo lůžku/

1. Přitáhnout špičku, natáhnout DK v koleni, vydržet 10 vteřin a pomalu zpět ohnout.



zdroj obrázků: www.zdn.cz

IV. Závěrečná doporučení

Nevhodné činnosti: klek, dřep, podřep, poskoky, statická zátěž DK, nošení těžkých břemen, vysokohorská turistika.

Doporučení: pokračujte ve cvičení i po návratu do běžného života, noste vhodnou obuv, vhodná je jízda na kole, použití trekingových holí, hlídejte si váhu /úbytek hmotnosti o 1kg znamená snížení tlaku na koleno při chůzi o 3 kg/.

S případnými dotazy se obračejte na Vašeho fyzioterapeuta.