



NEMOCNICE BŘECLAV, příspěvková organizace

U Nemocnice 3066/1, 690 02 Břeclav
telefon: +420 519 315 111, fax +420 519 372 112

IČO: 00 390 780, DIČ: CZ00390780, www.nembv.cz
zapsaná v Obchodním rejstříku u Krajského soudu v Brně, oddíl Pr, vložka č. 1233

Informace pro pacienty

TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZA KOLENNÍHO KLOUBU

Vážená paní, Vážený pane,

byla Vám provedena náhrada kolenního kloubu a během hospitalizace v naší nemocnici budete našimi fyzioterapeuty seznámeni se zásadami chůze, cvičení a pravidly chování k „novému“ kloubu. Všechny tyto aktivity s Vámi osobně nacvičí a proberou. V případě jakýchkoli nejasností se, prosíme, nebojte zeptat. Přejeme Vám příjemný pobyt a brzké dosažení návratu do běžných aktivit a normálního života.

kolektivy Ortopedického a Fyziatrisko - rehabilitačního oddělení

Pro správnou funkci, obnovu pohybu /plného natažení a ohnutí do 90°/a postavení nového kloubu je nezbytné správné uložení DK, proto je nutné dodržovat správné zapohování – proto je Vám končetina ukládána v případě omezeného pohybu střídavě do natažení a v ohnutí polohována na bedničku, eventuelně se setkáte s přístrojem k obnově pohybu – motodlahou.

ZÁSADY:

- při chůzi došlapovat na operovanou dolní končetinu (DK) jen do míry povolené lékařem
- používat berle doporučené dle Vašich možností – podpažní nebo francouzské /předloketní/
- na operované koleno neklekat
- necvičit přes bolest a únavu, pravidelně odpočívat

Nácvik sedu

Budete naučeni správnému postupu sedu na neoperovanou stranu.
/to znamená při operované levé DK sed na pravou stranu postele/



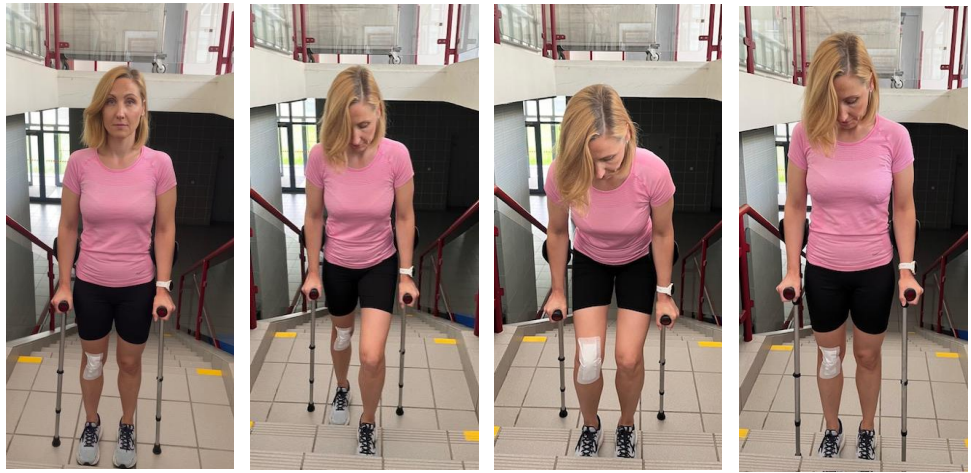
Chůze po rovině

1. Obě berle
2. Operovaná DK
3. Zdravá DK



Chůze do schodů

1. **Zdravá DK**
2. **Operovaná DK**
3. **Obě berle**



Chůze ze schodů

1. **Obě berle**
2. **Operovaná DK**
3. **Zdravá DK**



Celý nácvik chůze – viz QR kód



ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKA

A. cvičení vleže na zádech

1. kroužky v kotníku (obě DKK)
2. krčit DK v koleni a zpět natáhnout (střídat DKK, začíná zdravá DK)
3. nataženou DK dávat do boku a zpět (střídat DKK, začíná zdravá DK)
! špička směřuje nahoru!
4. zvedat nataženou DK nahoru (střídat DKK)
5. natáhnout DKK, přitáhnout špičky a zatlačit kolena dolů (propnout obě DKK)

B. cvičení vleže na boku

1. zvedat nataženou (operovanou) DK nahoru a pokládat (špička se nevytáčí!)

C. cvičení vleže na břiše

1. krčit DK v koleni (střídat DKK, začíná zdravá DK)
2. stáhnout hýždě, uvolnit (DKK jsou nataženy)
3. zapřít se o špičky a propnout kolena (obě DKK)

D. cvičení vsedě

1. obě DKK natáhnout (špičky přitaženy), pak pokrčit (špičky propnuty)
2. zvedat koleno nahoru, položit (střídat DKK)

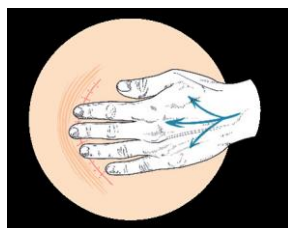
E. cvičení ve stoje (u madla, u žebřin)

1. pokrčit DK v koleni, položit zpět (pouze operovanou DK!)
2. dávat operovanou DK do boku (unožit) a zpět (špička směřuje dopředu!)
3. stoupat na špičky a na paty
4. mírný podřep a narovnat se

PÉČE O JIZVU:

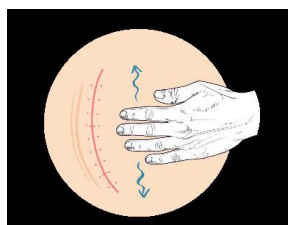
2. - 3. TÝDEN PO OPERACI

- v tomto období dochází k formaci kolagenu v operační ráně, tato tkáň je ale mechanicky neodolná a netoleruje nadměrné, prudké nebo střížné síly. Veškeré tlaky a tahy na operační ránu (ať už způsobené pohybem anebo manuálním kontaktem) nesmí vyvolávat ostrou bolest
- pro správné formování jizvy je nutné měkké tkáně v oblasti operační rány několikrát denně ošetřovat ve všech směrech a dále oblast rány více zatěžovat
- mechanická stimulace v oblasti operační rány snižuje její bolestivost, ale bodová tlaková masáž se nedoporučuje, protože novotvořená tkáň je velmi křehká a mohla by se poškodit
- po odstranění stehů ránu a její okolí promazávejte, buďte však opatrní, abyste nestrhli vytvořené strupy využít lze různé neparfémované masti (např. kalciovou mast) nebo silikonové gely



Ošetření měkkých tkání v oblasti operační rány

Celé prsty položte plošně na ránu a velice jemně posouvejte kůži s podkožím v různých směrech do pocitu prvního odporu tkáně, ve kterém chvíli setrvejte. Na ránu při tom netlačte, pohyby neprovádějte prudce a okraje operační rány zatím v žádném případě neroztahujte od sebe.



Ošetření měkkých tkání širšího okolí rány

Rychlejší pohyb hladte kůži v okolí rány – tato stimulace vede k úpravě citlivosti a svalového napětí.

3. FÁZE OD 4. TÝDNE PO OPERACI

- intenzitu zátěže navyšujte v prvních třech měsících postupně, teprve od 4. měsíce by tkáň jizvy již měla být připravena na plnou pohybovou aktivitu a mechanické zatížení ve všech směrech
- pokračujte ve cvičeních z obou předchozích fází a od 6. týdne přidejte podélné protažení, ale veškerá mechanická zátěž vyvíjená na tkáň musí být adekvátní – trhavé pohyby a nadměrné síly mohou hojení opět zhoršit
- jizva "vyzrává" 1 rok i déle, proto jí nadále dlouhodobě věnujte pravidelnou pozornost ve smyslu ošetření měkkých tkání v oblasti jizvy a jejího širšího okolí



Podélné protažení jizvy (od 6. týdne)

Bříška obou palců položte zlehka vedle sebe na jizvu a šetrně je odtahujte od sebe. Postup opakujte v celém průběhu jizvy.

Další doporučení:

- natékání jizvy je známkou přetížení měkkých tkání a je nutné intenzitu zátěže snížit
- alespoň 6 měsíců nevystavujte jizvu slunci

DOPRUCENÍ PO PROPUŠTĚNÍ

- nadále odlehčujte operovanou končetinu pomocí 2 berlí dle stavu doporučení operátora:
 - do 4–6 týdnů zátěž na 1/2–2/3 váhy
 - od 4–6 týdnů přechod na plnou zátěž
 - po 6–8 týdnech postupné odložení berlí
- každou hodinu cvičte izolované stahy svalstva stehna
- několikrát denně cvičte naučenou cvičební jednotku a procvičujte pohyb
- alespoň 2x denně chlaďte operovaný kloub
- vycházky do 30 minut, cvičení v bazénu – pouze kroulový kop

RADY DO BUDOUCNA

- pravidelně denně cvičte, jezděte na kole nebo rotopedu
- hlídejte si váhu
- vyvarujte se těžké fyzické nadváhy
- neklekejte na operované koleno
- chodte na pravidelné kontroly

Po propuštění v naučených aktivitách pokračujte, v případě jakýchkoli problémů Vám nabízíme možnost konzultace a eventuálně cílené fyzioterapie na naší rehabilitační ambulanci.

Kontakty:

Ortopedické oddělení, tel: 519 315 685

Fyziatrisko-rehabilitační oddělení, tel.: 519 315 407, toufar@nembv.cz

Vypracoval:

Mgr. Vladan Toufar, vedoucí fyzioterapeut, Bc. Alice Grycová, Jitka Janková, fyzioterapeutky

Revidoval: MUDr. Milan Novotný, primář ortopedického oddělení

MUDr. Jana Svobodová, primářka FRO