



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 KYČELNÍHO KLOUBU

Vážená paní, Vážený pane,

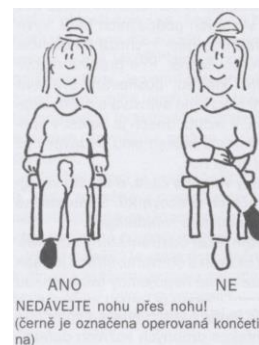
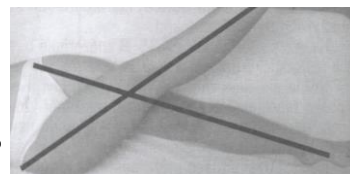
byla Vám provedena náhrada kyčelního kloubu a během hospitalizace v naší nemocnici budete našimi fyzioterapeuty seznámeni se zásadami chůze, cvičení a pravidly chování k „novému“ kloubu. Všechny tyto aktivity s Vámi osobně nacvičí a proberou. V případě jakýchkoli nejasností se, prosíme, nebojte zeptat.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

kolektivy Ortopedického a Fyziatrisko – rehabilitačního oddělení

Pro správnou funkci a postavení nového kloubu je nezbytné správné uložení DK, proto je nutné dodržovat správné zapolohování – proto je Vám vložen klín mezi končetiny a případně noha vložena do derotační botičky – aby se končetina nemohla vytáčet do zevní rotace /špičkou, kolenem zevně/.

ZÁSADY:

- nekřížit nohy přes sebe, nevytáčet špičky od sebe
- nedávat nohu přes nohu
- nekřížit, nezahakovat špičky pod nohy židle
- v operovaném kyčelním kloubu by neměl úhel při pokrčení překročit 90° (proto nesedat na nízkou židli nebo do křesla)
- nepředklánět se do hlubokého předklonu
- necvičit přes bolest a únavu, pravidelně odpočívat
- při chůzi došlapovat na operovanou nohu jen do míry povolené lékařem



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



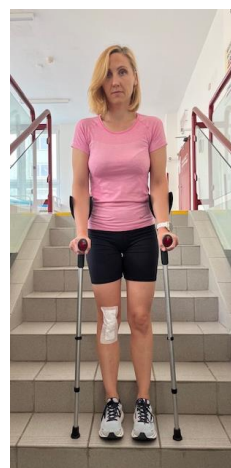
Chůze do schodů

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. kroužit v kotníku (obě dolní končetiny – 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. natáhnout DKK, přitáhnout špičky a zatlačit kolena dolů (propnout obě DKK)
5. stáhnout hýždě k sobě a 5–10 sec. držet

B. Cvičení vleže na boku

! leh na neoperovaném boku, mezi kolena polštář, operovaná DK nesmí překřížit zdravou!

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

C. Cvičení vleže na břiše

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

D. Cvičení ve stoje (u žebřin, nebo doma za opěradlem křesla)

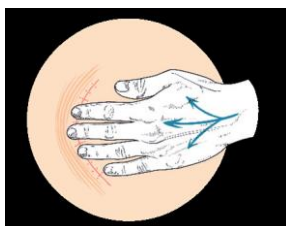
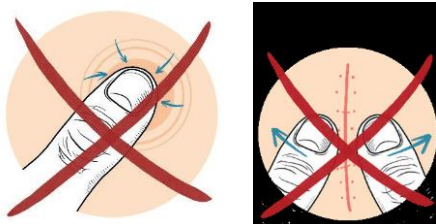
! operovanou DK zatěžujeme jenom do míry povolené lékařem!

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

PÉČE O JIZVU:

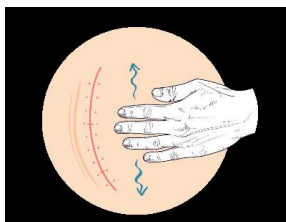
2. - 3. TÝDEN PO OPERACI

- 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 rány 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.

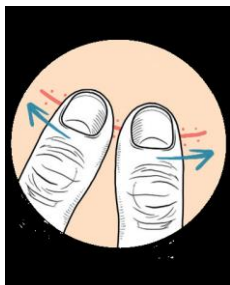


Ošetření měkkých tkání širšího okolí rány

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 PROPUSŤENÍ

- nadále odlehčujte operovanou končetinu pomocí 2 berlí dle stavu doporučení operátora:
- do 4–6 týdne zátěž na 1/2–2/3 váhy
- od 4–6 týdne 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 kraulový kop

Zakázané pohyby a činnosti po celé tři měsíce:

- nekřížit dolní končetiny přes sebe.
- vyvarovat se zevní rotace operované končetiny, neohýbat končetinu v kyčli přes 90°,
- nedělat hluboké předklony, dřepy, skoky,
- nenosit těžká břemena (nad 5 kg)
- nepoužívat nevhodnou obuv (nutná pevná obuv s plnou patou)
- nepřetěžovat operovanou končetinu (měnit polohu jednou za 30 minut: chůze, leh, sed)
- neřídít osobní automobil

DALŠÍ DOPRUCENÍ:

- Spěte na pevném a rovném lůžku.
- Střídejte chůzi, sed a leh, nepřeceňujte své síly.
- Ponožku obouvejte jen za pomoci ručníku, druhé osoby nebo oblékače ponožek, při obouvání používejte dlouhou lžici, boty noste s pevnou patou.
- Kalhoty a spodní prádlo oblékat za pomoci berlí.
- Několikrát denně cvičte.
- Vleže na zdravém boku vždy vkládejte pevný polštář mezi kolena.
- Zvedejte předměty se země tak, aby při předklonu se operovaná DK sunula po zemi a uhlídejte DK od sebe.
- Neodkládejte berle bez povolení lékaře.
- Dvakrát denně ležte cca půl hodiny na břiše.
- Pravidelně kontrolujte stav svých berlí.

ÚPRAVA DOMÁCNOSTI:

- je vhodné sedět na židlích min. 60 cm vysokých (záleží na vaší vlastní výšce) např. výškově nastavitelné židli, pracovní sedačce, barové židli
- postel by měla být vyšší (70 cm)
- na WC a k vaně zabudovat madla. Do vany používat sedačku na vanu a protiskluzovou podložku (přesun do vany – posadíte se na sedačku, první přesunete do vany zdravou nohu a potom operovanou)

RADY DO BUDOUCNA:

- limitujte riziko pádu
- pravidelně cvičte, nepřeceňujte význam plavání nebo kola – vlastní cvičení nenahradí
- vhodné sporty jsou plavání, chůze do 5 km, jízda na kole, golf
- udržet si hmotnost (zhubnout)
- nenosit těžká břemena
- nepředklánět se do hlubokého předklonu
- šetřit se a dodržovat zásady po celý zbytek života
- Při obtížích /náhle vzniklá bolest, zarudnutí, či sekrece v jizvě, omezení pohybu, horečky nebo zkratu končetiny/ vyhledejte lékaře.

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

Kontakty:

Ortopedické oddělení, tel: 519 315 685

Fyziatrcko-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