



NEMOCNICE BŘECLAV, příspěvková organizace

U nemocnice 1, 690 74 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,

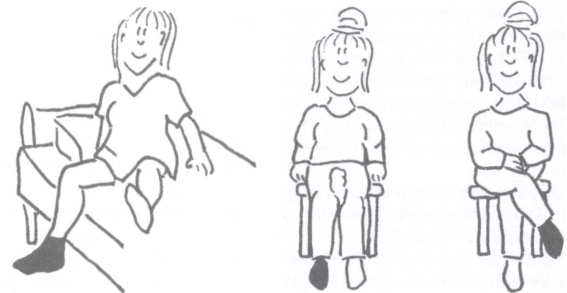
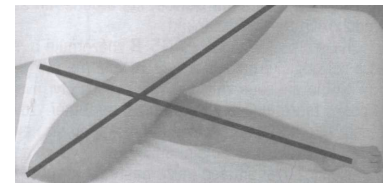
byla Vám provedena náhrada kyčelního kloubu a během hospitalizace v naší nemocnici budete našimi fyzioterapeuty seznámeni se zásadami chůze, cvičení a pravidly chování k „novému“ kloubu. Všechny tyto aktivity s Vámi osobně nacvičí a proberou. V případě jakýchkoli nejasností se, prosíme, nebojte zeptat. 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 ven/.

ZÁSADY:

- nekřížit nohy přes sebe, nevytáčet špičky od sebe
- nedávat nohu přes nohu
- 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



ANO
NE
NEDÁVEJTE nohu přes nohu!
(Černě je označena operovaná končetina)

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



Kontakty:

Ortopedické oddělení, tel: 519 315 685

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

Vypracoval: Mgr. Vladan Toufar, vedoucí fyzioterapeut, Jitka Janková, fyzioterapeut

Revidoval: MUDr. František Horáček, primář ortopedického oddělení, MUDr. Ilona Vojáčková, primářka FRO

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

DALŠÍ DOPORUČENÍ:

- 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)

PÉČE O JIZVU:

- jemně natřít jizvu krémem a krouživými pohyby mírným tlakem přes zhojenou jizvu masírovat od shora dolů a zpět / po úplném zhojení/

RADY DO BUDOUČNA:

- 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. S úpravou domácnosti, možnostmi použití kompenzačních pomůcek včetně praktického nácviku v běžných denních činnostech s Vámi v případě potřeby nebo Vašeho zájmu probere ergoterapeutka Fyziatrisko – rehabilitačního oddělení.