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

ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
BUREAU VERITAS
Certification

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 Fyziatricko - 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 zapolohování – 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**

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:

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

DOPRUČENÍ PO PROPUŠTĚNÍ

- nadále odlehčujte operovanou končetinu pomocí 2 berlí dle doporučení
- každou hodinu cvičte izolované stahy svalstva stehna
- několikrát denně cvičte naučenou cvičební jednotku a procvičujte pohyb
- alespoň 2x denně chlaďte operovaný kloub

RADY DO BUDOUCNA

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

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

Vypracoval:
Mgr. Vladan Toufar, vedoucí fyzioterapeut, Jitka Janková, fyzioterapeut
Revidoval: MUDr.František Horáček, primář ortopedického oddělení
MUDr. Ilona Vojáčková, primářka FRO