



POKYNY PRO PACIENTY PO TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZE KOLENNÍHO KLOUBU

Základní informace:

- Při chůzi je nutná uzavřená obuv s pevnou patou a pružnou podrážkou
- Absolvujte pravidelně kontroly na ortopedii. Obvyklé termíny kontrol jsou 2-3x ročně po operaci a dále ideálně 1x za rok. Na kontroly samozřejmě musíte ihned při jakékoliv komplikaci
- Při nákupu používejte pojízdný nákupní vozík, vyhýbejte se nošení břemen
- Rehabilitaci po operaci léčba nekončí. Doporučuje se cvičit 15-20min denně
- Při sedu pokládejte chodidla rovnoběžně na šířku kyčelních kloubů, vleže nevytáčejte špičky (směřují kolmo ke stropu). Zamezí se tak vytáčení kolen
- Doporučená sportovní aktivita – plavání (znak a kraul), jízda na kole, nordic walking
- Nedoporučuje se – řízení auta po dobu 6 týdnů po operaci, přetěžovat kloub delší chůze nebo statickou zátěží ve stoji, klečení na kolena, hluboké dřepy, vysokohorská turistika, míčové hry, poskoky, sezení v hlubokém a nízkém křesle, koupele v horké vodě

Předoperační příprava

- Redukce hmotnosti dieteticky i pohybově - ulehčíte rehabilitaci v pooperačním období a prodloužíte životnost endoprotézy
- Procvičování rozsahu aktivní i pasivní kloubní pohyblivosti v kolenním kloubu, nejlépe v bazénu
- Relaxace a protahování zkrácených svalů kolene, kotníku a kyčelního kloubu
- Posílení oslabených svalových skupin stehenního a hýždového svalstva
- Nácvičení sedu, vstávání a stoje, chůze o berlích bez zatěžování postižené dolní končetiny, tzv. tříbodová chůze a chůze po schodech
- Nácvičení samoobslužných úkonů (oblékání kalhot a ponožek)
- Celková kondiční cvičení, nácvičení dechové gymnastiky a cviků na prevenci tromboembolické nemoci
- Nácvičení uvolňování pooperační jizvy na kolena – sprchovat bez mýdla, po vyloupání strupů začít s tlakovou masáží a promazáváním sádlem

Pooperační pokyny

- Pravidelné střídání poloh (sezení, stoj, leh), procvičování celého těla a kolene (pravidelné prohýbaní do pokrčení a propnutí)
- Sedíte na obou hýždích, ne nakřivo
- Nechodíte po mokřem terénu – mytá podlaha, v zimním období využívejte nástavce na berle



- Cvičení praktikujte vícekrát denně (5-6x), po menších časových úsecích (5-7min), podle pokynů fyzioterapeuta
- V případě zvýšené lokální teploty v oblasti kolene vhodné ledování nebo Priessnitzovy zábaly (studený mokrý hadr, igelit a zabalit do ručníku)
- Chůze o francouzských holích (v některých případech vhodnější podpažní berle). Všeobecně doporučeno (pokud operátor neurčí jinak):
 - Do 6 týdnů 30% hmotnosti těla (nohu jenom pokládáme na zem, ale nezatěžujeme ji)
 - Od 6 do 8 týdnů 50% hmotnosti těla (stoj na obou končetinách)
- Technika chůze:
 - Po rovině: berle, operovaná noha, zdravá noha
 - Ze schodů: berle s operovanou nohou současně, zdravá noha
 - Do schodů: zdravá noha, operovaná noha a berle současně
 - Na eskalátoru (v případě operace levé dolní končetiny): v pravé ruce se opíráme o francouzskou hůl a druhou hůl držíme v prstech pravé ruky, levá ruka se chytí pásu eskalátoru. Vykročíme levou operovanou nohou a současně berle. Pravá noha se přisune k operované noze

Pooperační cvičení kolene po TEP

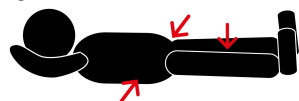
- Na zádech:
 - 1) Přitahujte k sobě špičku a propínejte koleno



- 2) Kroužky v kotníku



- 3) Propínejte kolena a zároveň stahujte hýžd'ové svaly (vydržet 10sek)



- 4) Na podložce pomalu pokrčujte a zpátky natahujte operovanou končetinu



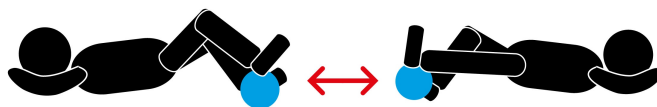
- 5) Pokrčte zdravou nohu. Operovanou nohu propněte v koleni a pomalu přesuňte do strany a zpátky. Špička směřuje ke stropu po celou dobu



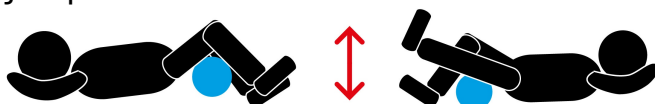


- Na zádech s overballem:

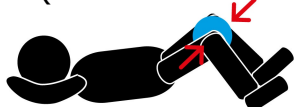
6) Položte overball pod patu operované DK. Pokrčujte a natahujte koleno (koulejte chodidlo po overballu)



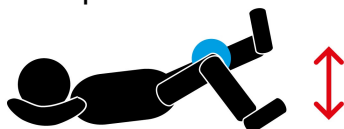
7) Položte overball pod koleno operované DK. Propínejte koleno a současně přitahujte špičku k sobě



8) Pokrčte obě kolena a položte si mezi ně overball. Zatlačujte kolena do overballu (udržte tlak 3-5sek)



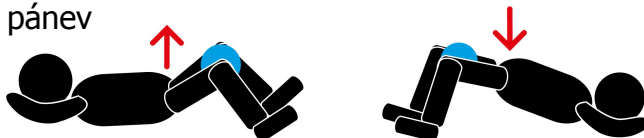
9) Pokrčte obě kolena a položte si mezi ně overball. Propínejte střídavě obě DK. Stehna držte po dobu cvičení rovnoběžně



10) Pokrčte obě kolena, položte overball pod chodidlo operované DK. Zatlačujte chodidlo do overballu



11) Pokrčte obě kolena a položte si mezi ně overball. Pomalu s výdechem zvedejte pánev



- Vsedě na židli s overballem:

12) Pokrčte obě kolena a položte si mezi ně overball. Zatlačujte kolena do overballu (udržte tlak 3-5sek)

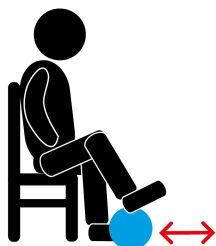




- 13) Pokrčte obě kolena a položte si mezi ně overball. Držte u cvičení overball mezi kolena a střídavě propínejte obě DK



- 14) Položte overball pod patu operované DK. Pokrčujte a natahujte koleno (koulejte chodidlo po overballu)



- 15) Položte overball pod chodidlo operované DK. Zatlačujte chodidlo do overballu

