Rehabilitační oddělení
Nemocnice Nové Město na Moravě,
příspěvková organizace
Žďárská 610
592 31, Nové Město na Moravě

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY PO OPERACI KOLENNÍHO KLOUBU

(zkratky: DKK = dolní končetiny, DK = dolní končetina)

Správný styl chůze:

- míru zatížení a dobu odlehčování operované DK určuje lékař!
- **po rovině:** berle – operovaná končetina – zdravá končetina
- **ze schodů:** berle – operovaná končetina – zdravá končetina
- **do schodů:** zdravá končetina – operovaná končetina – berle

POZOR!

- při chůzi nezvedat pánev (bok) na operované straně
- dodržovat správné pořadí končetin
- dodržovat správný nášlap končetiny (pata, střední část nohy, špička)
- dodržovat stejnou délku kroku

Péče o jizvu (po vytažení stehů, bez sekrece z jizvy)**:**

- krouživými pohyby mírným tlakem přes zhojenou jizvu promasírujeme – pozor na strupy, nestrhávat je
- tlaková masáž - nejlépe 5 - 10x denně po dobu deseti až patnácti minut (30 sekund nebolestivý tlak na jizvu proti pevné spodině, 10-15 sekund uvolnění)
- zlehka promazávat jizvy mastným krémem
- chránit před mechanickým drážděním a přímým sluncem

Zásady při cvičení:

- každý cvik opakujeme podle zdravotního stavu, počet opakování zvyšujeme dle stupně obtížnosti postupně na 10-15 opakování
- zpočátku (cca první týden) cvičit 3-5x denně, cviky opakovat 6-8x
- kde je uvedeno *„držet“*, držíme napjaté svaly několik vteřin (5-10 vteřin)
- pro posilování použijeme nejlépe overball (balónek) a theraband (posilovací guma). Během cvičení střídáme obě DKK

ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Pokračujte v zavedené rehabilitaci, kterou jste se naučili v nemocnici. Cvičte střídavě oběma končetinami, mezi cviky vkládejte dechové cvičení. Cvičte pravidelně a důsledně. Při cvičení nezapomínejte na aktivitu trupového svalstva.

Cviky vleže na zádech:

1. DKK vedle sebe, špičky nohou střídavě přitáhnout a povolit, pravá, levá, obě nohy.
2. DKK položené, provádět kroužky v kotníku na jednu, na druhou stranu.
3. pod koleno dáme overball nebo srolovaný ručník, zatlačíme kolenem do míčku a propneme koleno -> pata se nadzvedne nad podložku, přitáhneme špičku k hlavě, vydržíme a pomalu povolíme.
4. postup jako u cviku 3 s tím rozdílem, že je DK vytočena špičkou ven/dovnitř. Střídáme DKK.
5. DKK položené, střídavě pokrčit levou, pravou, obě nohy co nejvíce k břichu, držet, zvolna natáhnout a uvolnit.
6. Skrčit obě kolena, mezi kolena vložit míček, stisknout, držet, povolit.
7. Skrčit obě kolena, ruce podél těla, sepnout svaly na zadku a zvedat pánev, držet, položit zpět na podložku, uvolnit.
8. Pokrčit obě kolena, levou nohu natáhnout v koleni, držet, pokrčit zpět.
9. Rozpažit, ruce, lopatky přitisknout k podložce, skrčená kolena hodně od sebe pokládat levé koleno dovnitř na podložku a zpět, totéž s pravým kolenem.
10. Jednu nohu zvednout 30 cm nad podložku, držet, položit, uvolnit.
11. DKK natažené u sebe, jednu DK nadzvednout 10 cm, posunout nohu do strany 30 cm a zpět. Nevytáčet špičky ven!
12. Jednu DK nataženou zvednout a psát číslice písmena do vzduchu.

Cviky vleže na břiše:

1. Pánev na podložce, během cviku ji nezvedáme. Zvednout nataženou nohu v koleni, držet, povolit. Totéž s druhou nohou. Nejdříve vždy zatnout hýžďový sval, pak provést pohyb.
2. Opřít natažené DKK o prsty, stáhnout hýžďové svaly a propnout kolena, držet, uvolnit.
3. Střídavě ohýbat DKK v koleni - přitahovat patu k hýždím, jednotlivě, pak i obě DKK najednou. Nezvedat pánev!
4. Operovanou DK ohýbat v koleni a dotahovat zdravou nohou co nejvíce k zadku.
5. Jednu DK ohnout v koleni do 90° a lehce zvednout koleno nad podložku, pata míří ke stropu. Nezvedat pánev.

Cviky vleže na boku (trup v rovině)**:**

1. Spodní DK pokrčená v koleni, nataženou horní DK zvedat nahoru 10 cm a zpět. Pozor na souhyb pánve.
2. Pokrčit nohy v kolenou, kolena zůstávají u sebe, pouze chodidlo se vzdaluje od nohy ležící dole, držet, uvolnit. Pozor na rotaci trupu a pánve.
3. Pokrčit nohy v kolenou, zvedat pouze horní koleno, chodidla u sebe. Nepřetáčet pánev – můžeme fixovat horní rukou položenou na boku.
4. Horní DK natažená, kreslíme trojúhelník ve vzduchu.

Cviky v sedu:

1. V sedu na židli, pokrčené DKK, chodidla na podložce, střídat postoj na paty, na špičky prstů. Seďte rovně. Nepředklánějte se.
2. V sedu ohýbat kolena co nejvíce pod židli. Udržovat vzpřímený sed!
3. V sedu nadzvednout nohu v kyčli a přitahovat koleno co nejvíce k trupu.
4. Natáhnout jednu DK, propnout koleno, přitáhnout špičku, držet, povolit. Mezi koleny může být overball, který lehce koleny stlačujeme.

Při potížích vyhledejte lékaře!

Tento leták je určen pro instruované pacienty Nemocnice Nové Město na Moravě, příspěvková organizace www.nnm.cz