**Rehabilitační oddělení**
Nemocnice Nové Město na Moravě,
příspěvková organizace
Žďárská 610
59231 Nové Město na Moravě

# DOPORUČENÍ PRO PACIENTY PO NÁHRADĚ KOLENNÍHO KLOUBU

**Zásady správného cvičení:**

- cvičte pravidelně, pomalu, do bolesti
- každý cvik opakujte 5 – 10 x (postupně zvyšujte)
- po každém cviku následuje uvolnění
- prokládejte dechovými cviky

V nemocnici se naučíte používat francouzské (příp. podpažní) berle a odlehčovat operovanou končetinu. Oporu o holích je třeba dodržovat 3 měsíce od operace. Po 3 měsících od operačního výkonu se provádí kontrola u vašeho ortopeda, který podle rentgenového snímku vyhodnotí další možné zatížení operované končetiny.

**Všeobecné zásady:**

- dodržujte správnou životosprávu
- nenoste těžká břemena
- pozor na jednostranné zatěžování
- vzdálenost chůze řiďte pocitem únavy
- nekoupejte se v horké vodě
- při otoku polohujte končetinu nahoru
- k zmírnění bolesti a jako prevenci otoku můžete operované koleno chladit
- při jakýchkoli potížích navštivte svého lékaře
- bandáže na dolní končetinu používejte alespoň 2 měsíce
- na operované koleno 6 měsíců neklekejte
- dbejte na správné odlehčování operované končetiny

**Správný styl chůze:**

- **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 bok na operované končetině
- 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

**Sporty:**

- s odstupem 6 měsíců lze zahájit lehké rekreační sportování
- vhodné je plavání, jízda na kole, chůze
- vyvarovat se prudkého běhu, skoků a poskoků, kontaktních sportů, sjezdového lyžování

**ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKA**

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

Pokračujte v zavedené rehabilitaci, kterou jste se naučili v nemocnici. Cvičte střídavě oběma končetinami, mezi cviky vkládejte dechové cvičení. Cvičte pravidelně a důsledně.

**leh na zádech:**

- propnout kolena do podložky, přitáhnout špičky k sobě a od sebe
- kroužky v kotníku (pohyb nesmí vycházet z kyčelních kloubů)
- zatlačte koleno do podložky, přitáhněte špičku a nadzvedněte patu od podložky (výdrž)
- pokrčujte DK v koleni (koleno směřuje stále ke stropu)
- unožujte nataženou DK do strany (špička pořád míří ke stropu - nevytáčet)
- zvedejte nataženou DK nahoru (20 cm)
- stahujte hýždě (výdrž)
- vložte balónek či polštářek mezi pokrčená kolena a pomalu ho mačkejte
- pokrčte obě dolní končetiny a zvedejte pánev nahoru do mostu

**leh na břiše:**

- opřete se o špičky, propněte kolena a stáhněte hýždě (výdrž)
- skrčte koleno a přitáhněte patu k hýždím, střídejte DKK
- zvedejte nataženou DK, stahujte hýždě (výdrž)

**sed s nohama z lůžka:**

- kroužky v kotnících
- přitahujte a propínejte špičky (k sobě – od sebe)
- střídavě natahujeme zdravou i operovanou DK v koleni, přitahujeme špičku nohy
- pokrčené koleno přitahujeme nahoru k břichu
- překřížíme zdravou DK přes operovanou a zlehka tlačíme do pokrčení pod lůžko/židli