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

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY PO NÁHRADĚ KYČELNÍHO 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 (neurčí-li operatér jinak). 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 jakýchkoli potížích navštivte svého lékaře

Hlavní zásady:

- neprovádějte v kyčelním kloubu **větší úhel než je 90° do pokrčení** (používejte vyšší lůžko, židli, nástavec na WC)
- při sedu zamezte předklonu (max. 90° úhel v kyčli), pozor na oblékání a obouvání
- **nekřižte dolní končetiny**
- vleže používejte **mezi kolena polštářek**
- polohujte pouze **na neoperovaném boku** s pomocí polštářku mezi koleny
- operovanou končetinu **nevytáčejte špičkou směrem ven**
- při otoku končetiny polohujte končetinu nahoru
- bandáže na dolní končetinu používejte alespoň 2 měsíce

Nácvik běžných denních činností:

Obouvání:

- neobouvat nebo navlékat ponožku či botu v předklonu
- obouvejte se zezadu s ohnutým kolenem nebo pomocí upraveného ručníku či pevné látky s popruhy
- nepřitahovat koleno k břichu

Sedání na židli, WC:

- nejprve natáhněte operovanou končetinu dopředu a potom se s přidržením posaďte
- na WC nutno pořídit nástavec (zdravotnické prodejny)

Osobní hygiena:

- nejvhodnější je sprchový kout opatřený madlem
- koupelnu s vanou je dobré vybavit sedačkou do vany s protiskluzovou podložkou

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

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 u operované končetiny (krčit koleno)
- 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

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.

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 nohu v koleni (koleno směřuje stále ke stropu)
- unožujte nataženou končetinou do strany (špička pořád míří ke stropu - nevytáčet)
- zvedejte nataženou končetinu nahoru
- 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 zdravém boku (pouze pokud svedete samostatně a jistě!)**:**

- mezi nataženýma dolníma končetinami držíme polštář a zkoušíme nadzvednout operovanou končetinu do vzduchu (POZOR! nevytáčet špičku ke stropu)

leh na břiše:

- opřete se o špičky, propnout kolena a stáhnout hýždě
- skrčte koleno a přitáhněte patu k hýždím
- zvedejte nataženou nohu nahoru, stahujte hýždě (výdrž)

sed s nohama z lůžka:

- střídavě natahujeme zdravou i operovanou končetinu v koleni, přitahujeme špičku nohy