Fyzioterapie u pacientů po TEP kolenního kloubu

Stanovený cil:
1. Zlepšení hybnosti kolenního kloubu po TEP.
2. Úprava svalové dysbalance
3. Úprava stereotypu chůze.
4. Prevence komplikací po TEP kolenního kloubu.
5. Péče o jizvu
6. Instruktáž pacienta o vhodnosti cvičení a o zakázaných pohybech po TEP.

Pomůcky:
Polštář, bandáže, kryosáčky, motodlaha, overball, motomed.
Pomůcky pro vertikalizaci: francouzské hole, event. podpažní berle či chodítko.

Rehabilitační postup:

Předoperační rehabilitační příprava:
Den příjmu pacienta:

- **instruktáž o pohybové režimu**

- nácvik chůze o francouzských berlích s odlehčením operované dolní končetiny - trojdobá chůze (berle – nemocná končetina – zdravá končetina)
- doporučíme správnou obuv, vysvětlíme význam pohybové aktivity

Pooperační postup fyzioterapie:

O.den – den operace
- pacient hospitalizován na JIP chirurgie, poloha pacienta – leh na zádech
- polohování operované dolní končetiny , ledování

1.den po operaci

- po stabilizaci operačního stavu – překlad pacienta z JIP na ortopedické oddělení
- provedeme kineziologické vyšetření
- dechová, cévní gymnastika
- izometrie m. quadriceps a mm. gluteí
- ohýbání kolena sunutím po podložce, může si pomoci rukama, aktivní cvičení hlezenního kloubu a prstů nohy
- aktivní cvičení zdravé dolní končetiny a horních končetin
- pasivní cvičení operované dolní končetiny na motorové dlaze dle ordinace lékaře s nastavením rozsahu pohybu dle měření fyzioterapeuta
- posazování na lůžku, dolní končetiny spuštěny z lůžka, ev. stoj u lůžka s oporou o francouzské hole- záleží na aktuálním stavu pacienta

2.den
- kondiční cvičení, posilování horních končetin, posilování zdravé dolní končetiny, izometrie m. quadricepsu femoris a mm. gluteí, aktivní cvičení s dopomocí operované končetiny
- motorová dlaha dle rozsahů naměřených fyzioterapeutem

- vertikalizace do sedu, přes okraj lůžka, s oporou o dlaně či pěsti, s dopomocí, nebát se bolesti
- nácvik stoje u lůžka + nácvik pár kroků okolo lůžka

nácvik chůze o dvou francouzských berlích s odlehčením operované dolní končetiny

dbát na správný pohybový stereotyp chůze - kroky musí být stejně dlouhé, při nákroku nezvedat bok na operované straně, odvíjet plynule plosku od podložky - pata – špička, chodit vzpřímeně, dívat se dopředu, ne pod nohy. Dolní končetinu nevytáčet do zevní rotace.

3.-4 den

- totéž jako druhý den, vertikalizace do sedu a stoje, nácvik chůze o dvou francouzských holích bez zatížení operované končetiny – pouze pokládá na podložku, ale nepřenáší na ni váhu těla, vše drží na horních končetinách. Při nezvládnutí je možné dát pacientovi podpažní berle.
- zvětšování flexe v kolenním kloubu aspoň do 60°, s pomocí druhou nohou nebo ručníkem, nácvik obracení na lůžku přes zdravou i operovanou dolní končetinu
- polohování na boku zdravé i operované končetiny
- při ležení na zdravé straně vkládáme mezi nohy polštář
- na boku operované končetiny cvičíme flexi i extenzi po podložce
- cca čtvrtý den může být pacient přeložen na rehabilitační lůžko

5.-7.den

- totéž, zvyšování intenzity cvičení
- cvičení na břiše a vsedě, extenze v kolenním kloubu v sedu
- nácvik sedu a vstávání z vyšší postele, nácvik sedu na WC
- nácvik samostatnosti při oblékání, mobilitě na lůžku, sebeobsluze a hygieně
- mobilizace čéšky
- prodlužování vzdálenosti chůze
- nácvik chůze o berlích po schodech

Chůze do schodů:
1. zdravá končetina
2. nemocná končetina
3. berle

Chůze ze schodů:
1. berle
2. nemocná končetina
3. zdravá končetina

8.-9.den

- totéž jako předcházející dny
- instruktáž pacienta o péči o jizvu (po vytažení stehů)
- propuštění domů, musí zvládat chůzi

Pacient bývá propuštěn do domácího prostředí nebo do rehabilitačního zařízení (Luže-Košumberk, Jevíčko, Brandýs na Orlicí, Lázně Bohdaneč).

Edukace pacienta:

Všeobecné zásady cvičení:

1. cvičte pravidelně, pomalu a plynule
2. každý cvik opakujte 5x (postupně zvyšujte)
3. po každém cviku následuje uvolnění

4. zákaz nošení těžkých břemen
5. pozor na jednosměrné zatěžování
6. délku chůze řídit pocitem únavy
7. nekoupat se v horké vodě (způsobuje odvápnění)
8. do cvičení vkládejte dechové cvičení
9. při potížích navštivte lékaře
10. při otoku polohujte končetinu do zvýšené polohy
11. nepodkládejte operovaný kloub
12. na operovaný kloub 6.měsíců neklekejte
13. dbejte na odlehčování končetiny
14. používejte bandáže dolních končetin dle ordinace lékaře – nejčastěji 3.měsíce po operaci
15. péče o jizvu – po zahojení a vytažení stehů promasírujte jizvu mastným přípravkem, provádějte tlakovou masáž jizvy
16. dbát na správnou obuv
17. dodržovat správný stereotyp chůze
18. dbejte na vycvičení plného natažení kol.kl.

Chůze:

po rovině - berle – nemocná končetina – zdravá končetina
ze schodů - stejné jako po rovině - berle – nemocná končetina – zdravá končetina
do schodů - zdravá končetina – nemocná končetina – berle

Při chůzi nezvedejte bok na operované straně – krčte kolenní a kyčelní kloub. Dbejte na správné odvíjení plosky od podložky . Nejprve pokládat patu, pak špičku nohy. Kroky musí být stejně dlouhé. Choďte vzpřímeně. Nezvedejte bok na operované straně.

Nácvik všedních denních činností
Obouvání – při omezeném pohybu v kolenním kloubu použijte při obouvání, navlékání ponožky ... upravený ručník či pevnou látku s popruhy.
Sedání na židli, WC – nejprve natáhněte operovanou končetinu dopředu a potom se s přidržením posaďte. Pokud máte potřebu můžete si na WC pořídit nástavec, který zakoupíte ve zdravotnických potřebách, nebo se dá nechat napsat na poukaz.
Osobní hygiena - nejvhodnější je sprchový kout opatřený madlem a protiskluzovou podložkou. Koupelnu s vanou je nutné dovybavit sedačkou do vany.

Návrat do běžného životního rytmu
I po plné zátěži je vhodné dodržovat jistou opatrnost.

Sporty
S odstupem alespoň 6.měsíců lze zahájit rekreační sportování. Velmi vhodné je plavání, jízda na kole, chůze s trekovými holemi i bez nich. Vyvarujte se prudšího běhu, skoků,kontaktních sportů.

Použitá literatura:
Standard rehabilitačního oddělení
KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi.* 1. vydání. Praha : Galén, 2010. 713 s.

Vypracovala:

Kozlová Lenka
fyzioterapeutka