NEMOCNICE TÁBOR, a.s.
Kpt. Jaroše 2000; 390 03 Tábor

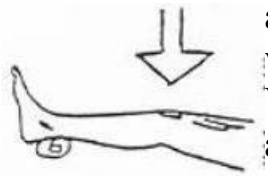
Cvičení a životospráva po totální endoprotéze kyčelního kloubu

Vážená pacientko, vážený paciente,

nyní se nacházíte v nemocnici z důvodu operace kyčelního kloubu. Kyčelní kloub se skládá z kloubní jamky uložené v pánevní kosti a z hlavice stehenní kosti. Svaly otáčejí hlavici stehenní kosti v jamce kyčelního kloubu různými směry a umožňují tak pohyb. Operace je zákrok, při kterém dochází ke kompletní náhradě všech částí kloubu, tedy kloubní jamky i hlavice, umělým materiálem. Tato operace umožňuje návrat do běžného života, kdy budete bez bolestí a můžete být opět zcela aktivní. Po operaci je ovšem nutno dodržovat určité zásady.

Nejvhodnější by bylo, kdybyste již před operací snížili, po poradě s lékařem, nadbytečnou hmotnost těla a naučili se za pomoci rehabilitačního pracovníka nebo lékaře vhodné speciální návyky v oblasti pohybu, hygieny, či chůze, které v pooperačním období výrazně zrychlí Váš návrat do běžného života. Tyto návyky je třeba dodržovat i po návratu z nemocnice do domácího, případně pracovního prostředí. Tato příprava také umožní připravit si doma pomůcky a upravit domácí prostředí tak, aby bylo vhodné pro bezpečný pohyb po náhradě kyčelního kloubu.

V den operace ležíte na zádech, máte mírně zvednutou horní polovinu těla a operovaná noha je udržována za pomoci molitanových klínů v mírném natažení se špičkou nohy směřující nahoru. Sestra Vám zajistí pomocí speciální botičky nohu tak, aby nedošlo k vykloubení operovaného kloubu a zároveň podloží i patu, aby nedošlo k proleženinám. Obě nohy jsou zabandážovány – jde o prevenci embolie.



První den po operaci již provádíte sed na lůžku pod vedením rehabilitačního pracovníka a druhý den, dle vašich fyzických možností, se pokoušíte s rehabilitačním pracovníkem obejít lůžko. Ten Vás také postupně seznamuje s řadou cviků, které aktivně, i bez jeho přítomnosti, procvičujete na lůžku. Při chůzi používáte francouzské hole, chodí se totiž bez zátěže na operovanou nohu.

Kolem sedmého dne se nacvičuje chůze po schodech, ale tyto pokroky v pohybu se vždy řídí Vaší fyzickou kondicí.

Pomůcky nutné v pooperačním období :

molitanový klín mezi kolena pro změnu polohy v lůžku, či pro vstávání z lůžka,

vyšší lůžko s pevnou matrací,

francouzské hole, vyvýšená židle,

nástavec na toaletu,

speciální podavač na věci,

nazouvák ponožek,

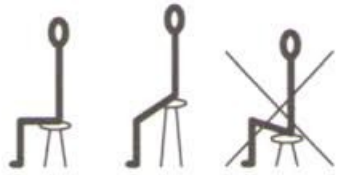
dlouhá lžíce na obouvání bot, zouvák obuvi,

sprchový kout s madly a protiskluzovou podložkou, nastavitelnou stoličku do sprchy, případně sedátko do vany,

pro plynulou chůzi po bytě je vhodná bezprahová domácnost bez přítomnosti volně ležících koberců, pomůcky používané v každodenním životě by měly být ve výši pasu (kuchyňské nádobí, suroviny na vaření, správné nastavení výšky pracovního stolu)

Zásady pohybu po operaci kyčelního kloubu :

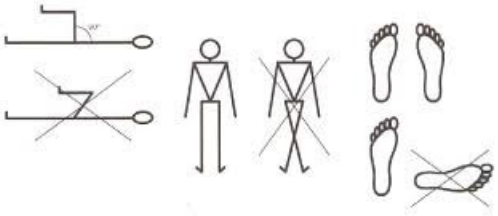
kyčelní kloub nesmí být ohnutý více jak 90° směrem k hrudníku – to znamená, že nesmíte sedět na nízké židli (lůžku, toaletě), nesmíte provádět hluboký předklon ani dřep.

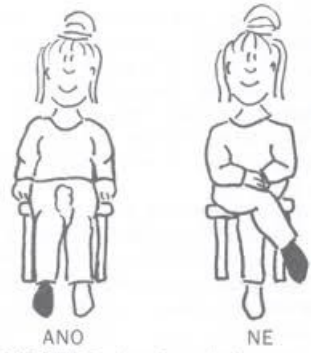


Při oblékání se nejdříve obléká operovaná noha a při svlékání se naopak začíná tou zdravou. Měli byste nosit volné, pohodlné oděvy a pevnou obuv s plnou patou bez podpatku.

Po operaci může dojít k nestejné délce končetin. V tomto případě Vám lékař doporučí protetika, který Vám vyrobí speciální obuv.

Je třeba se vyvarovat rotacím v operovaném kloubu (zevním i vnitřním), neotáčejte prudce trupem a omezte dlouhodobá stání (fronty v obchodě, dlouhé procházky,





NEDÁVEJTE nohu přes nohu!
(černě je označena operovaná končetina)

žehlení, příprava jídla) - využijte možnosti odpočinout si v sedě. Při sedu nebo vstávání (z lůžka či židle) nekřížit nohy (používáme molitanový klín mezi kolena).

Nevhodné je dlouhé koupání ve vaně, vhodné je sprchování, nejlépe ve sprchovém koutě, kde jsou madla na přidržení a je zde protiskluzová podložka. První měsíc se také vyvarujte návštěvy veřejných koupališť a bazénů.

Bandáž nohou je nutná minimálně 6 týdnů.

Při jízdě autem – jako spolujezdec, dbejte na vyšší sedačku a dostatečný prostor pro operovanou nohu. Řídit auto můžete nejdříve 3 měsíce po operaci.

Sportovní aktivita je povolována lékařem až 6 měsíců po operaci. Vhodné je plavání, jízda na kole, turistika, golf. Naopak nevhodné je lyžování, skoky, rychlý běh, jízda a skákání na koni.