



ODPORÚČANIA PRE PACIENTA S TOTÁLNOU ENDOPROTÉZOU BEDROVÉHO KLÍBU

Vážený(á) pán(i),

na druhý deň po operačnom výkone zaháji u Vás fyzioterapeut liečebnú telesnú výchovu, ktorá pozostáva zo špeciálnych cvikov, s cieľom posilňovať oslabené svalstvo a postupne zväčšovať rozsah pohybu nového bedrového kĺbu. Začnete s cvičením na chrbte, v stoji absolvujete nácvik chôdze na dvoch nemeckých barľách najprv po rovine a po jej zvládnutí sa naučíte chôdzu po schodoch. Po prepustení z nemocnice do domáceho ošetrovania pokračujte v naučenom pohybovom režime. Postupne si môžete zvyšovať počet opakovaní jednotlivých cvikov podľa vlastných možností. Dodržujte odporúčania ohľadom sebaobsluhy a správnych pohybových návykov. Spolupráca medzi lekárom - operatórom, fyzioterapeutom, sestrou a Vami je základom úspechu a spokojnosti s priebehom liečby.

Po prepustení z nemocnice do domáceho ošetrovania je potrebné, aby ste dodržiavali nasledovné odporúčania:

- Spať na rovnom pevnom lôžku, pod hlavu stačí jeden vankúš.
- Nesedzte v hlbokých kreslách (zvoľte sedenie na vyššej a tvrdšej stoličke), dbajte, aby v bedre nebol uhol väčší ako 90°.
- Pri sadaní si predsuňte operovanú končatinu pred seba.
- Nerobte drepy a hlboké predklony v stoji a v sede.
- **Neprekładajte nohu cez nohu!!!!!! ZAKÁZANÁ POLOHA !!!!!**
- Nepretáčajte sa na lôžku bez vankúša medzi nohami, ležte na neoperovanej strane.
- Ráno, skôr než vstanete z postele, obviažte si elastickým obvazom (bandáž) obe dolné končatiny a na noc dajte si bandáž dole.
- Na chôdzu používajte len pevné topánky s pevnou podrážkou.
- Nešoférujte automobil prvých 6 týždňov.
- Nenoste predmety ťažšie ako 5 kg.
- Pri obúvaní používajte obuvák s dlhou rúčkou.
- Prvých 6 týždňov po operácii si nenavliekajte ponožky sám(a).
- Nepreťažujte operovanú končatinu.
- Používajte doporučené pomôcky – zvyšovač na WC, protišmykové podložky do vane, odporúča sa sprchovanie. Kúpanie vo vani je menej vhodné vstup a výstup z vane predstavuje riziko.
- Dodržiavajte životosprávu, udržiajte si telesnú hmotnosť.
- Naučené cviky cvičte najmenej 4 krát denne.
- Vyvarujte sa nadmernej fyzickej záťaži.
- Chôdza s vysokými NB (Nemecké barle).
- Po 6. týždňoch sú vhodné prechádzky po rovnom teréne, bez väčších stúpaní, vyhýbajte sa vlhkému a šmykľavému povrchu. Z pohybových aktivít sú pre Vás vhodné: bicyklovanie po rovných nenáročných terénoch (na stacionári), cvičenie v bazéne a plávanie (štýl znak alebo kraul).
- Navštívte svojho obvodného lekára pri každej zmene zdravotného stavu, aj pri menších komplikáciách (napr. infekcie, opuch, bolesť).
- Absolvujte naplánované kontroly u ortopéda.

REHABILITAČNÉ CVIČENIA PRE PACIENTOV PO VOPEROVANÍ UMELÉHO BEDROVÉHO KLÍBU, KLÍBU KOLENA (TEP BEDROVÉHO ALEBO KOLENNÉHO KLÍBU)

Fáza hospitalizácie

Cviky v ľahu na chrbte

1. Pohyb členkov špičkami k hlave a naopak
2. Krúženie v členkoch
3. Napínanie stehenných svalov s vystretými dolnými končatinami (výdrž 10 sekúnd)
4. Sťahovanie sedacích svalov
5. Striedavo krčiť kolená
6. Striedavo odťahovať vystretú dolnú končatinu od seba
7. Striedavo zdvíhať vystretú dolnú končatinu
8. Pokrčiť obe dolné končatiny a zdvíhať zadok od podložky
9. Otáčanie na zdravý bok s vankúšom medzi kolenami

Každý cvik opakujeme 5 – 10 krát.

Fáza po prepustení (do domácej starostlivosti alebo preklad na LDCH)

Cviky v ľahu na bruchu

1. Sťahovanie sedacieho svalstva
2. Zaprieť sa o špičky a prepínať kolená
3. Striedavo krčiť kolená
4. Súčasne krčiť kolená
5. Posadenie na posteli, nohy spustené od kolien – striedavo vystierať kolená

Cviky v stoj - rukami sa držíme a cvičíme len operovanou nohou

1. Unožovať operovanou dolnou končatinou
2. Pokrčené koleno operovanej nohy dvíhať hore
3. Krčiť predkolenie –päta smeruje dozadu
4. Posunúť vystretú operovanú nohu dozadu a vrátiť späť

Chôdza s barlami

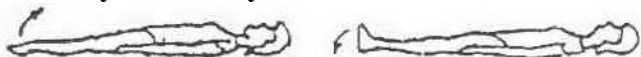
Po rovine: barly, operovaná noha, zdravá noha

Hore schodmi: zdravá noha, operovaná noha, barly

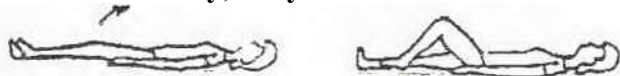
Dole schodmi: barle, operovaná noha, zdravá noha

Cviky v ľahu na chrbte (v nemocnici)

1. Vystierať a zohýbať členky



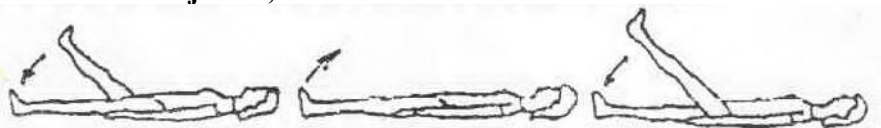
2. Vystreté dolné končatiny, zohýbať kolenná striedavo raz jedno, raz druhé



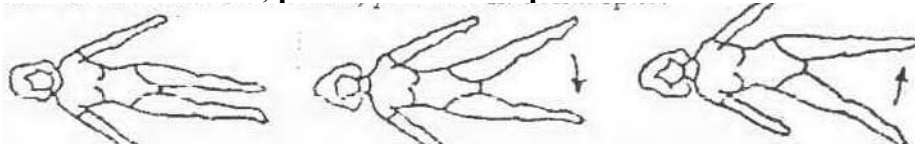
3. napínať stehná a sedacie svaly tak, že pritlačíte kolenné kĺby k žinenke – podložke



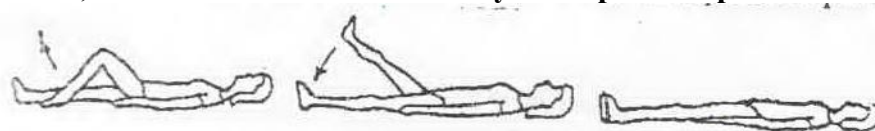
4. Striedavo dvíhať raz jednu, raz druhú končatinu



5. Unožovať dolnú končatinu, posúvať nabok a späť



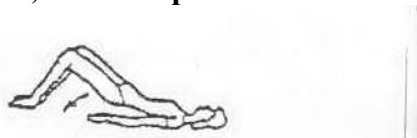
6. Zohnúť koleno, zdvihnúť dolnú končatinu a vystretú položiť späť



7. Dolné končatiny sú zohnuté v kolenách, chodidlami sa opierame o podložku a striedavo pritáhujeme kolenná na brucho



8. Dolné končatiny sú zohnuté v kolenách, dvíhame panvu

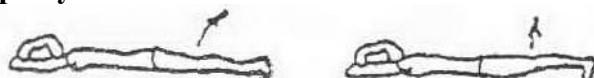


Cvičenie v ľahu na bruchu (doma)

1. Striedavé ohýbanie kolien



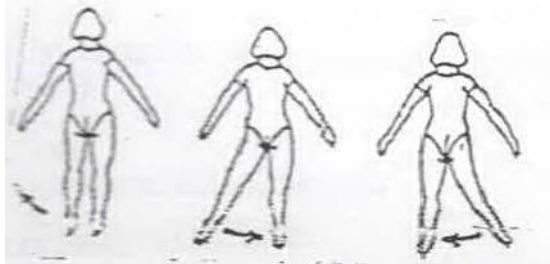
2. Zapierať sa o špičky nôh a nadvihnúť kolenná



1. Striedavo zanožovať



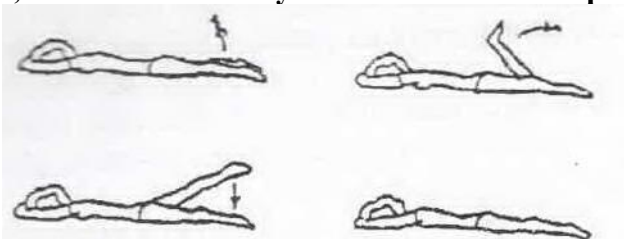
2. Striedavo unožovať, dolnú končatinu posúvať nabok a späť



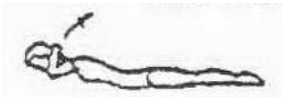
3. Napínať sedacie svaly – zadok stiahnuť a uvoľniť



4. Zohnúť koleno, dolnú končatinu vystrieť do zanoženia a položiť. Cvičiť striedavo

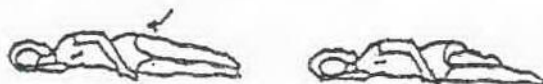


5. Ruky položiť za hlavu, napnúť sedacie svaly, trup zodvihnúť, lakty tlačiť dozadu, potom ľahnúť a uvoľniť sa

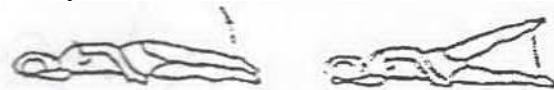


Cvičenia v ľahu na boku (na strane neoperovanej končatiny)

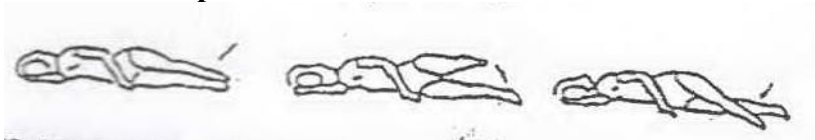
1. Pritiahnuť koleno operovanej končatiny na brucho a späť



2. Dvíhanie dolnej končatiny



3. Dolnú končatinu zanožiť a prednožiť



4. Krúženie dolnou končatinou

