



KLINIKA ORTOPÉDIE a ÚRAZOVEJ CHIRURGIE

Rehabilitačné pokyny a cvičenia pre pacientov po totálnej endoprotéze

K nespočetným ochoreniam pohybového aparátu patria aj choroby bedrového kĺbu, ktoré sa prejavujú veľkými bolesťami a obmedzením pohybu v kĺbe. Takéto prípady vedú časom k náhrade samotného kĺbu umelým, tzv. totálnou endoprotézou.

Cvičenie v tejto inštruktážnej príručke je vhodné započat' čím skôr pred plánovanou operáciou. Ak máte strach a myslíte si že si cvičením ublížite, pred operáciou je vhodné absolvovať rehabilitáciu pod profesionálnym dohľadom. Vďaka cvičeniu pred operáciou bude pre Vás pooperačné obdobie ľahšie zvládnuteľné a oveľa jednoduchšie.

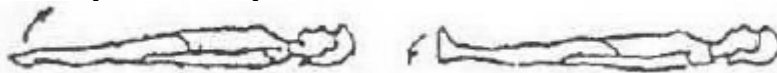
Hoci táto operácia parí k najväčším ortopedickým operáciám, rehabilitácia u pacienta sa začína hneď v druhý deň po operácii pod odborným dohľadom fyzioterapeuta.

Liečebný telocvik pozostáva zo špeciálnych cvikov, ktoré posilňujú oslabené svalstvo a postupne zlepšujú /zväčšujú/ rozsah pohybu nového kĺbu. Ďalej sa pacient počas pobytu v nemocnici naučí samostatne chodiť, najskôr pomocou vysokých nemeckých bariel a neskôr /4-6 týždňov po operácii/ pomocou francúzskych bariel.

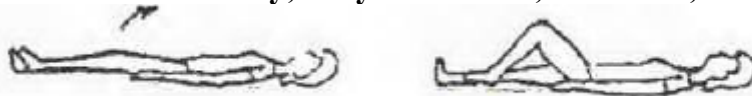
Po týždni /bez komplikácií/ liečby, pacient odchádza z nemocnice do domáceho ošetrovania. V domácom prostredí sa musí denne venovať liečebnému telocviku. /3-4 krát denne 15minút/ Cviky nesmú spôsobovať pacientovi bolesť. / svalová bolesť je častejšia, bolesť v kĺbe nie je vhodná /

Cvičenie v ľahu na chrbte (v nemocnici)

1. Vystierať a zohýbať členky, krúžiť členkami



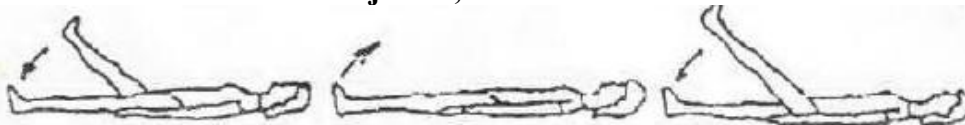
2. Vystreté dolné končatiny, zohýbať kolenná, striedavo, raz jedno raz druhé



3. Napínať stehenné a sedacie svaly tak, že pritláčate kolenná k podložke, k valčeku, lopte. Špičky prít'ahovať smerom k hlave a sťahovať sedacie svaly.(výdrž 7-10 sek.- relaxácia 10sek)



4. Striedavo dvíhať raz jednu, raz druhú dolnú končatinu



5. Unožovať dolnú končatinu, posúvať do strany a späť do roviny



6. Dolné končatiny sú zohnuté v kolenách a dvíhate panvu



7. Dolné končatiny sú zohnuté v kolenách, chodidlá sú opreté o podložku, a striedavo prit'ahujete koleno ku bruchu /do pravého uhla v bedrovom kĺbe/



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



Cvičenie s Overballom – loptou

Cvik č. 1. Prevedenie – ľah na chrbte s vystretými DK a s overballom pod kolenami, zatlačiť koleno do lopty, pritiahnuť špičku nohy smerom k hlave, výdrž 10 sekúnd, povoliť na 15-20sekun, opakovať 20-30 krát

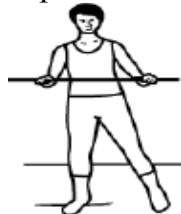
Cvik č. 2. Prevedenie – Ľah na chrbte s pokrčenými kolenami medzi ktorými je lopta, s výdychom naťahovať striedavo pravú a ľavú DK v kolene, špička nohy smeruje hore, opakovať 10 krát. (tento istý cvik aj v sede)

Cvik č. 3. Prevedenie – Ľah na chrbte so zohnutými DK, lopta medzi kolenami, s výdychom stiahnuť sedacie svalstvo, kolenami zatlačiť proti lopte, špičky nôh smerujú hore, výdrž 10 sekúnd, s nádychom povoliť, opakovať 10 krát.

Cvik č. 5. Prevedenie – ľah na chrbte, lopta pod členkom, s výdychom pokrčiť koleno /noha zostáva, gúľa sa na lopte/

Stoj na zdravej DK (cvičí len operovaná DK, je nutné sa pridrżovať - zábradlia, nábytku a pod.)

1. unożovať vystretú DK (pohyb musí vychádzať z bedrového kĺbu, nenakláňať sa celým trupom na zdravú stranu, špička pritiahnutá, prsty smerujú dopredu)



2. zanożovať a prednożovať vystretú DK (pohyb opäť vychádza z bedrového kĺbu, tzn. pri zanożovaní sa nepredkláňať, pri prednożovaní zase nezakláňať celým trupom)



3. pokrčiť DK v kolennom kĺbe, päťu prit'ahovať k zadku (obidve kolená zostávajú v priebehu cviku pri sebe)



4. pokrčiť nohu v kolene (tzn. dvíhať koleno smerom hore)



Cvičenie v ľahu na bruchu (doma) /vankúš medzi kolená/

1. Striedavé ohýbanie kolien



2. Striedavo zanožovať vystretú nohu



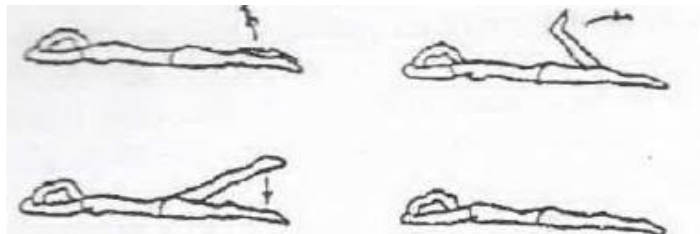
3. Striedavo unožovať, dolnú končatinu posúvať do strany s späť



4. Napínať sedacie svaly – zadok stiahnuť a uvoľniť / výdrž 10sekund /



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



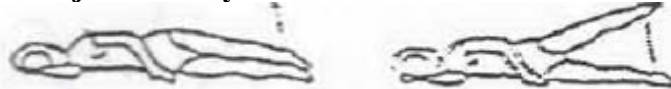
Cvičenie v ľahu na boku / na strane neoperovanej dolnej končatiny/ (kúpele)

Tieto cviky sú náročné, preto je potrebné ich cvičiť opatrne, prípadne pod dohľadom.

1. Pritiahnuť koleno operovanej končatiny smerom ku bruchu a naspäť



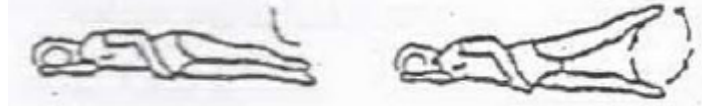
2. Dvíhanie dolnej končatiny – do unoženie



3. Dolnú končatinu zanožiť a prednožiť / dozadu – dopredu /



4. Krúženie dolnou končatinou / pozor na pohyb smerom dnu, cez os tela /



Chôdza po schodoch pomocou vysokých /podpažných/ nemeckých bariel

- HORE:** - zdravá dolná končatina na schod
- operovaná dolná končatina – pritiahnuť k zdravej na schod
- barle



- DOLE:** - barle dole na schod
- operovaná dolná končatina
- zdravá dolná končatina



Chôdza s / lakt'ovými/ francúzskymi barlami a vychádzkovou paličkou:

Pri chôdzi po rovine vykročíte súčasne s operovanou končatinou i oboma barlami. Došľapujete zľahka. Nasleduje vykročenie neoperovanou končatinou. Ak chodíte s paličkou alebo jednou barlou, spôsob chôdze je obdobný. **Palicu držíte v ruke, vždy na strane NEoperovanej dolnej končatiny !**

Pri chôdzi po schodoch platí zásada: barly spočívajú na tom schode na ktorom stojí operovaná končatina, chránia ju a pomáhajú jej. Postup je rovnaký ako pri chôdzi s nemeckými barlami. Pri chôdzi dole schodmi sa nepredkláňajte a neotáčajte bokom.

Na záver niekoľko rád:

- A) Všetky pohyby v bedrovom kĺbe sa dajú prevádzať v stoji aj v sede. Najlepšie je ich prevádzať pred zrkadlom pod zrakovým dohľadom bez úklonov a otáčania trupu. Celý pohyb musí vychádzať len z bedrového kĺbu.
- B) Pohyby sú pomalé, ťahom, bez švihů
- C) pri cvičení dávajte pozor, aby ste špičku nohy nevytáčali von a celú končatinu neprekrižovali cez os tela
- D) po cvičení sa nesmiete cítiť príliš unavení
- E) bedrový kĺb spočiatku nezohýbajte viac ako 90 stupňov / pravý uhol /
- F) šetrným používaním endoprotézy / bez nadmerného zaťažovania, dlhého státia, otrasov, doskokov, pádov / sa znižuje riziko predčasného uvoľnenia
- G) všetky nové zmeny, pripomínajúce zhoršenie stavu konzultujte s lekárom

!!!! Zohýňajte sa tak, že stojíte na zdravej nohe, operovaná noha smeruje dozadu do zanoženia. Hlboko sa nikdy nepredkláňajte!

!!!! Obliekanie nohavíc a bielizne – operovanú nohu obliekate vždy ako prvú, potom nasleduje zdravá. Pomôckou pri obliekaní môže byť aj tyč so štipcom na bielizeň, opäť sa hlboko nepredkláňajte.

!!!! Obliekanie ponožiek a obúvanie – je možné si natiahnuť a obuť s pokrčením kolena pri vystretom bedrovom kĺbe zozadu

Pokyny pre rehabilitantov po aplikácii totálnej endoprotézy bedrového kĺbu

1. Spať na rovnom a pevnom lôžku.
2. Aspoň 2krát denne polohovať 30 minút v ľahu na chrbte alebo na bruchu, dolné končatiny od seba, špičky v predĺženej osi tela . Vo výške kolien vložiť vankúš.
3. Denne sa venovať 30-45 minút intenzívnemu cvičeniu. /rozdeliť do sérií po 15 minút/
4. Na minimum obmedziť používanie papúč a obuvi s tenkou rovnou podrážkou. Chodiť v pevnej, pohodlnej obuvi s pružnou podrážkou.
5. Nenosiť ťažké bremená nad 5 kg.
6. Pri sede nekrížiť nohy cez seba!!!



7. Pri ležaní na boku vkladať medzi kolená vankúš, alebo nafukovací klin.
8. **Nie je vhodné používanie rôznych foriem tepla!!! / teplota nad 36C v kúpeli sa neodporúča.**
9. Ak sa objavia náhle bolesti v bedrovom kĺbe, nie z preťaženia, trvajúce viac dní, vyhľadajte lekára!
10. Vytrvalosť chôdze – riadiť sa podľa pocitov únavy. V žiadnom prípade sa nesnažiť s vypätím posledných síl o zdolanie väčších vzdialeností.
11. **Zaťaženie dolných končatín: riadite sa pokynmi operátora, alebo fyzioterapeuta. Chôdza na vysokých nemeckých barlách 4-6 týždňov s 1/3 záťažou operovanej DK. Po uplynutí 6 týždňov /prvá kontrola/ prechod na chôdzu o francúzskych barlách s 1/5 až 2/3 záťažou operovanej DK.**
12. **Bez odporúčania neodporúčame v žiadnom prípade odložiť barle!!!**
13. Je potrebné dodržiavať životosprávu, telesnú váhu čo najviac zredukovať, predchádzať obezite.
14. V aute sedieť s DKK čo najviac napriamenými, nie ohnutými viac ako je pravý uhol vBK



15. Zo športov odporúčame plávanie – štýl kraul, cvičenie vo vode.
16. Bicyklovanie po rovných nenáročných terénoch. Stacionárny bicykel môžete začať používať po 1.kontrole od operácie s nastavením bez zaťaženia.

Ukážka TEP BK



**Vypracovali fyzioterapeuti KOaÚCH Mgr. Majeríková Soňa,
Komorová Katarína, Šrobárová Oľga**