

Rehabilitace po totální náhradě (endoprotéze) kyčelního kloubu

Kyčelní kloub se skládá z kloubní jamky uložené v kosti pánevní a z hlavice kosti stehenní. Při operaci totální náhrady kyčelního kloubu dochází k náhradě **kloubní jamky** i **hlavice** umělým materiálem.

Totální náhrada kyčelního kloubu je indikována při jeho těžké destrukci a s ní souvisejících bolestech. Příčinou může být artróza, úraz (zlomenina krčku kosti stehenní), aj.

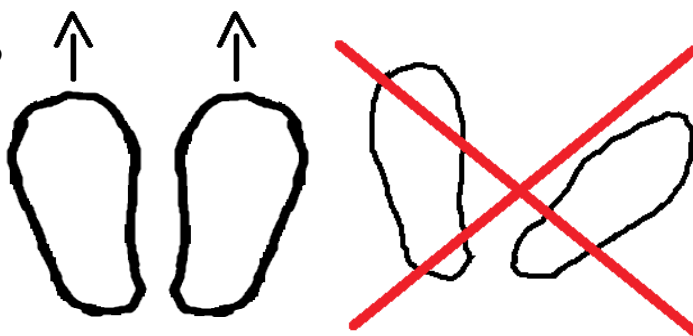
Operace poskytne velkou úlevu od bolestí a umožní vám **vykonávat většinu normálních aktivit běžného života**. Po operaci budete muset dodržovat určité **zásady**, které si rychle a snadno osvojíte.

Před operací je nutné zůstat aktivní, jak jen to jde, eventuálně snížit po poradě s lékařem nadbytečnou hmotnost. Vyléčit všechny záněty, mít v pořádku zuby.

Je dobré si připravit domácí prostředí na návrat z nemocnice a upravit ho tak, aby bylo vhodné pro bezpečný pohyb po náhradě kyčelního kloubu a připravit si i další pomůcky, které budete potřebovat.

Rehabilitace začíná už od prvního dne po operaci.

Vleže na zádech špička operované dolní končetiny musí **směřovat nahoru (budeme vás upozorňovat, abyste nevytáčeli špičku zevně)**, mohlo by dojít k vykloubení kyčle.



Provádí se lehké cvičení a budete se poprvé **posazovat** pod vedením fyzioterapeuta.

Následující dny se začnete učit vstávat z postele a trénovat **chůzi** napřed jen po místnosti, potom i po chodbě.

Při chůzi budete používat 2 francouzské hole. Operovanou dolní končetinu budete **odlehčovat**.

Také se naučíte chodit po schodech.

Osvojíte si **zásady** po totální náhradě kyčelního kloubu, které musíte dodržovat, **aby nedošlo k vykloubení kyčle**.

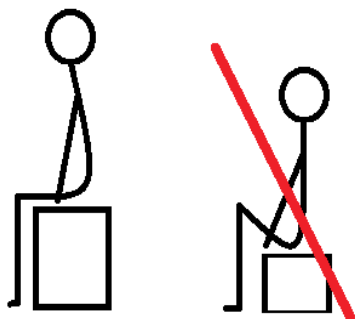
Tím budete připraveni na návrat domů. Během rekonvalescence nesmí být dolní končetina přetěžována. Jak a kdy budete moci končetinu zatěžovat a kdy odložit berle určí lékař.



Zásady po totální náhradě kyčelního kloubu

1. NE sedat na nízké židle, gauče apod.

(kyčel se nesmí krčit přes 90°, sed s koleny na šířku ramen)



používejte podsedák

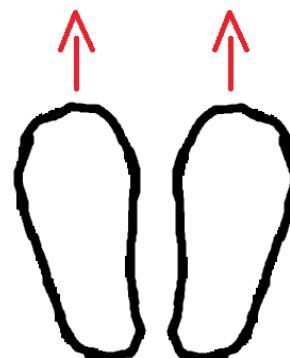


2. NE křížit dolní končetiny

(nedávat nohu přes nohu)



3. NE zevní rotace (nevytáčet špičku zevně)



4. NE lehat na operovaný bok, lehat na zdravý bok s polštářkem mezi kolena.

Dostanete molitanový klín, který budete používat při otáčení na zdravý bok.



Příprava domácího prostředí

V bytě je vhodná bezprahová domácnost, bez volně ležících koberečků. Pomůcky používané v denním životě by měly být ve výši pasu (kuchyňské nádoby...), na židli podsedák (nebo židli zvýšit pomocí zvyšovacích nástavců na židli), upravit výšku postele.

Na mytí je vhodnější sprchový kout s madly a protiskluzovou podložkou. S pomůckami vhodnými pro vaši domácnost vám rád poradí fyzioterapeut.

Pomůcky nutné v pooperačním období

- nástavec na WC
- sedačka na vanu
- klín mezi kolena (nebo polštářek)
- nazouvák ponožek
- podavač věcí
- meziprstní kartáč a kartáč na mytí plosky nohy
- dlouhá lžice na obouvání bot

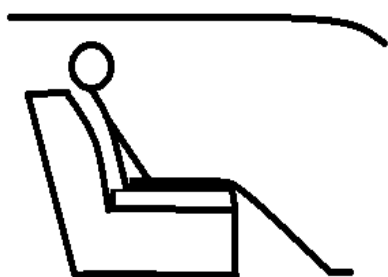


Oblékání věcí

Při oblékání věcí se nejdřív obléká operovaná dolní končetina a při svlékání se začíná zdravou. Na obouvání bot musíte používat dlouhou lžici, velmi Vám usnadní obouvání elastické tkaničky. Ponožky nazouváte přes nazouvák ponožek. Měli byste nosit volné a pohodlné oděvy, pevnou obuv s pevnou patou.

Řízení auta

Auto se doporučuje řídit až po 3 měsících od operace. Pokud pojedete jako spolujezdec, doporučuje se zvýšit sedačku nebo dát podsedák, mírně sklopit opěrku za zády, aby nebyl v operované kyčli úhel menší než 90° (menší než pravý úhel).



Omezení a doporučení

- zpočátku se vyvarovat přetěžování operované dolní končetiny dlouhými pochody
- vyvarovat se nošení těžkých břemen
- hlídat si svou hmotnost

Sportovní aktivita

Zakázané sporty

- sporty s doskokem
- kontaktní sporty
- sjezdové lyžování na těžkém terénu
- jízda na koni

Doporučené pohybové aktivity

- plavání (ne styl prsa)
- chůze (vhodný je NORDIC WALKING=severská chůze)
- jízda na kole (vysoko sedlo, vysoko řídítka)
- tříkolka

Vypracovala: Ilona Klášterková (RHBO, r. 2017)