

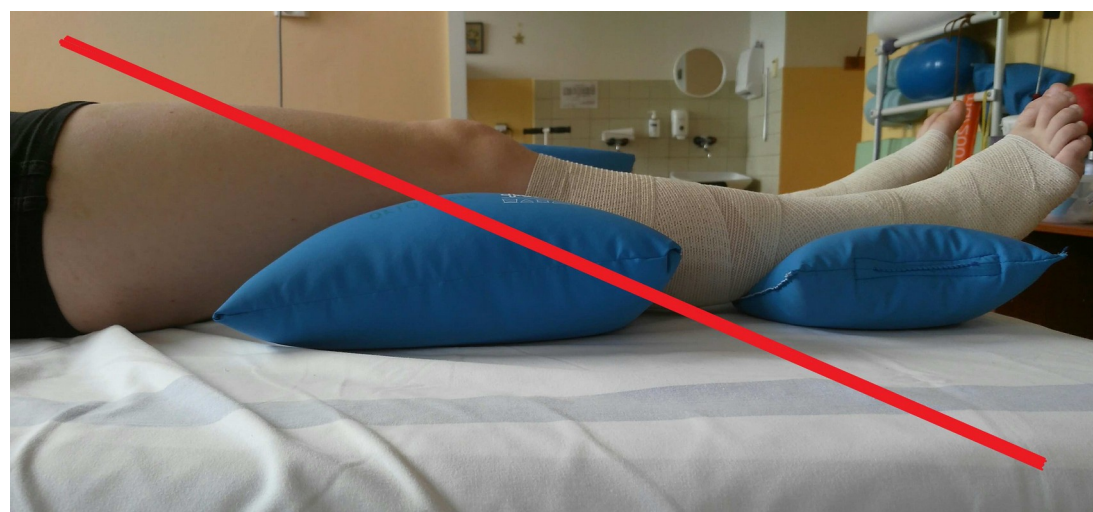
Rehabilitace po totální náhradě (endoprotéze) kolenního kloubu

Kolenní kloub se skládá ze stehenní kosti, holenní kosti a česky. Totální náhrada kolenního kloubu je operace, při které jsou poškozené části kolenního kloubu nahrazeny umělými částmi (**dolní část stehenní kosti a horní část holenní kosti**).

K výměně kloubu totální náhradou se přistupuje u lidí s pokročilou artrózou, kdy již nejsou účinné jiné způsoby léčby: nepomáhají ani léky tišící bolest, ani rehabilitace. Operace poskytne velkou úlevu od bolestí a umožní vám **vykonávat většinu normálních aktivit běžného života**.

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 kolenního kloubu. Odstranit koberečky, do sprchového koutu nebo vany dát protiskluzovou podložku, madla.

Rehabilitace začíná už od prvního dne po operaci. První den se snažíme o dosažení plného natažení kolene (extenze), nedovolujeme podkládat koleno.



Začnete s lehkým cvičením a budete se poprvé **posazovat** pod vedením fyzioterapeuta.

Následující dny se začnete postavovat a budeme vás učit **chůzi** o 2 francouzských holích. Operovanou dolní končetinu budete **odlehčovat**.



Postupně si budete cvičením zlepšovat ohnutí kolene (flexi) a udržovat nebo zlepšovat natažení kolene (extenzi). Při cvičení vám pomůže **motodlaha**, která pomalu ohýbá a



natahuje dolní končetinu v kolenním kloubu.

Po operaci je důležitá rehabilitace. Abyste byli spokojeni vy i operatér, je **nutné koleno postupně rozcvičit na 90° - 100° ohnutí kolene (flexe) a plné natažení kolene (extenze)**. Je důležité mít pravý úhel v koleni při ohnutí dolní končetiny, abyste mohli chodit dobře po schodech, jezdit na kole.

Několik dnů po operaci budete přeloženi na **rehabilitační oddělení**, kde bude zahájena **intenzivní rehabilitace**.

Co vás čeká na oddělení rehabilitace

Po vyndání stehů začne péče o jizvu. Budete pokračovat ve **zlepšení rozsahu kolene do ohnutí (flexe) i do natažení (extenze)**.

Dále budete pokračovat ve cvičení na přístrojích (motodlaha). Začnete cvičit na **rotopedu ze židle (pedálová pomůcka)**.



Při propuštění do domácího prostředí budete **zvládat chůzi po rovině i po schodech** se 2 francouzskými holemi s odlehčením operované dolní končetiny. **Váš rozsah v koleni do ohnutí i do natažení bude co nejlepší, co jen to půjde.**

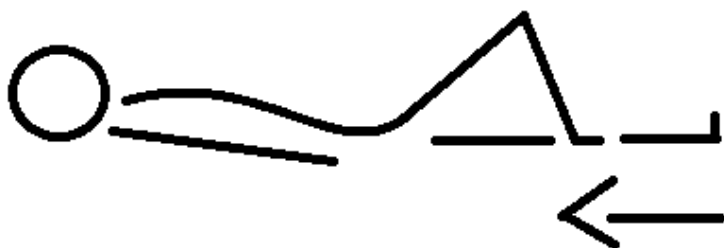
Jak a kdy zatěžovat dolní končetinu a kdy odložit berle určí lékař.



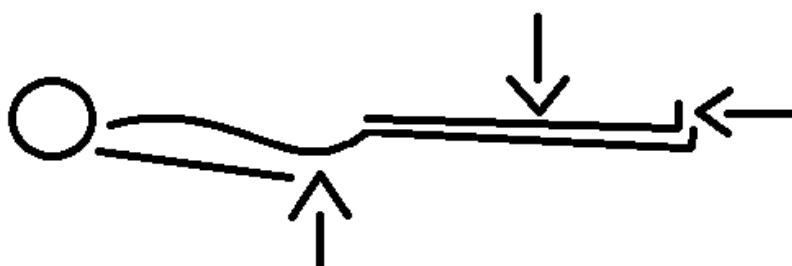
Omezení a doporučení

- zpočátku se vyvarovat přetěžování operované dolní končetiny dlouhými pochody
- **nepracovat ve dřepu nebo v kleku**
- vyhnout se nošení těžkých břemen
- vyvarovat se doskoků
- hlídat si tělesnou hmotnost

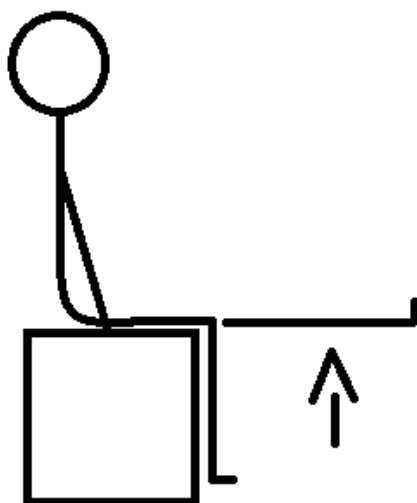
Cviky:



1. leh na zádech krčit střídavě dolní končetinu do ohnutí, patu suneme po podložce 6-10x



2. leh na zádech přitáhnout špičky nohou směrem k čelu, propnout kolena k podložce, zatáhnout hýždě, celé výdrž 3s..... 30x



3. sed na židli střídavě propínat dolní končetinu v koleni, snažte se koleno propnout co nejvíce 6-10x