Doporučení a tipy

pro pacienty po totální endoprotéze kyčelního kloubu

PentaHospitals
Nemocnice Vršovice

PentaHospitals

Nemocnice Vršovice

Operace totální endoprotézy kyčelního kloubu může být velkým zásahem do běžného života. Níže naleznete doporučení, zásady pohybu i tipy na cvičení, aby byl návrat k soběstačnosti po operací co nejrychlejší a nejméně bolestivý.

Všechna doporučení uvedená níže mají obecný charakter a nezohledňují individuální stav pacienta před a po operaci. Ideální je tedy konzultovat aktuální potřeby (kdy odložit hole, jakým sportům je možné se věnovat apod.) s Vaším operatérem nejlépe na kontrole po 6–8 týdnech od data operace.

Jak maximálně podpořit regeneraci:

SPÁNEK

V prvních třech měsících po operaci ležte pouze na zádech nebo na neoperovaném boku, případně na břiše s přetočením přes zdravý bok s vypodložením mezi koleny. Při lehu na neoperovaném boku vždy vkládejte mezi kolena polohovací pomůcku – silnější polštář, složenou deku nebo přímo k tomu určené pomůcky, které lze zakoupit ve specializovaných zdravotnických potřebách. Na operovaný bok si můžete lehat i dříve pouze se souhlasem operatéra po zhojení jizvy dle tolerance bolesti.

CHŮZE

Choďte vždy se dvěma francouzskými holemi (v případně indikace se dvěma podpažními berlemi). Chůze probíhá v tzv. třídobém rytmu – nejprve hole, poté operovaná dolní končetina a poté neoperovaná dolní končetina. Chůze po schodech nahoru (mnemotechnická pomůcka Zimní Olympijské Hry – ZOH) nejprve jde Zdravá noha, poté Operovaná dolní končetina a naposledy Hole. Chůze ze schodů dolů (mnemotechnická pomůcka HONZA) nejprve jdou Hole, poté Operovaná dolní končetina a naposledy Zdravá noha. Operovanou dolní končetinu musíte odlehčovat dle indikace operatéra (zpravidla lze na začátku zatěžovat přibližně 30 % hmotnosti těla) i v případě, že jdete jen pár kroků po pokoji nebo okolo lůžka. Po umožnění plné zátěže ortopedem budete hole odkládat. Nemělo by docházet k napadání, ani k jiným asymetrickým odchylkám v chůzi.

SED

Pro zvýšení sedu a zamezení předklonu při vstávání používejte vyšší lůžko, židli nebo vhodný podsedák, nástavec na WC.

JÍZDA AUTEM

Od 6–8. týdne po operaci je možné považovat operovaného za schopného ovládat motorové vozidlo. Předtím než má pacient od lékaře povolenou plnou zátěž, může být při autonehodě považován, kvůli pooperačním omezením, za nezpůsobilého k řízení vozidla tzn. pojišťovna nemusí proplatit případné škody. Proberte možnost řízení vozidla se svým operatérem na 1. kontrole po 6–8 týdnech od operace.

Zakázané pohyby v kyčelním kloubu po dobu minimálně 3 měsíců po operaci:

ADDUKCE

křížení operované končetiny přes střední čáru (přes zdravou končetinu)

ZEVNÍ ROTACE

vytáčení operované končetiny ven – (špička, koleno do operované strany)

FLEXE VÍCE NEŽ 90°, RESP. 120°

ohnutí operované končetiny směrem k břichu, předklony (stupeň možného ohnutí závisí na operačním přístupu). Tzn. zamezte hlubokému předklonu nebo přitahování nohy k břichu – např. nazouvání ponožky, zavazování tkaniček, oblékání spodního prádla či zvedání předmětů ze země, zejména ze sedu, neprovádějte hluboké dřepy.

ADDUKCE

ZEVNÍ ROTACE

FLEXE VÍCE NEŽ 90°, RESP. 120°

VYBAVENÍ POMŮCKAMI

Po domluvě s lékařem pacienta vybavuje kompenzačními pomůckami fyzioterapeut, případně ergoterapeut . Francouzské hole jsou nezbytné, podle potřeby je možné přizpůsobit WC nástavcem. Dalšími pomocníky mohou být mezikolenní klín, sedák pro zvýšení sedu, sedačka na vanu, do sprchy, protiskluzné podložky, madla v koupelně a na toaletě, podavač, navlékač ponožek a obouvací lžíce. Vhodnost jejich pořízení přímo pro vás, do vašeho domácího prostředí a jak je používat s vámi může zkonzultovat fyzioterapeut.

PÉČE O JIZVU

Po vytažení stehů a zahojení jizvy provádějte jemnou masáž, nejlépe „nasucho“ před promazáním dle instruktáže fyzioterapeuta. Jizvu sprchujte, udržujte vláčnou – promazávejte 1–2x denně (indulonou, nesoleným sádlem, čímkoliv co promašťuje a není parfémované). Při otoku polohujte končetinu do zvýšené polohy, tzn. oteklá dolní končetina je nad úrovní trupu, případně ledujte. Bandáže nebo kompresní punčochy používejte dle indikace lékaře, nejčastěji 6 týdnů po operaci.

DLOUHODOBÝ PLÁN

Návrat do běžného životního rytmu je možný v momentě, kdy vám operatér povolí plnou zátěž operované dolní končetiny (zpravidla na kontrole u operatéra 6–12 týdnů od operačního výkonu). I po této době dodržujte jistou opatrnost při předklonu, usednutí na nižší postel, židli... Vyvarujte se křížení končetin přes sebe.

Rekreační sportování lze zahájit s odstupem alespoň šesti měsíců po operaci, v případě souhlasu operatéra i dříve. Velmi vhodná je jízda na kole, plavání (pouze kraulové nohy), chůze s trekovými holemi i bez nich. Vyvarujte se prudšího běhu, skákání, kontaktních sportů a obecně sportů s vyšším rizikem pádu.

CVIČENÍ

Všechny zde uvedené cviky jsou pouze informativní, provádějte až po řádné instruktáži fyzioterapeutem.

CVIKY VLEŽE NA ZÁDECH

1. Balonek (overball) pod kolenem operované dolní končetiny – stlačte balonek kolenem, udržte patu na podložce, výdrž cca 10 vteřin, poté povolte a udělejte pauzu 5 vteřin. Celé opakujte 10x.

2. Balonek (overball) pod kolenem operované dolní končetiny – stlačte balonek kolenem a zvedněte patu nad podložku 10x.

3. Balonek (overball) pod patou operované dolní končetiny – přitahujte koleno směrem k břichu a opět natáhněte, udržte nohu v ose kyčel-koleno-kotník. Celé opakujte 10x.

CVIKY VLEŽE NA ZÁDECH

4. Pokrčte kolena – opřete se do chodidel a nadzvedněte pánev nad podložku. Celé opakujte 10x.

5. Pokrčte kolena, balonek (overball) mezi koleny a propněte neoperovanou dolní končetinu dopředu nahoru, to samé s operovanou dolní končetinou.

6. Nohy natáhněte na podložku – unožujte operovanou nohu do strany sunutím po podložce, špička míří rovně ke stropu, bez vytočení. Pohyb se vykonává pouze v kyčelním kloubu bez pomoci boku či rukou, opakujte 10x.

CVIKY VLEŽE NA NEOPEROVANÉM BOKU (VŽDY DÁVEJTE POLŠTÁŘ MEZI KOLENA)

1. Pokrčená kolena – nadzvedněte celou operovanou nohu směrem ke stropu, pohyb se vykonává pouze v kyčelním kloubu tedy bez souhybu pánve či boku, opakujte 10x.

2. Zanožujte celou operovanou nohu za sebe dozadu 10x (jen pokud již zvládnete).

CVIKY VLEŽE NA BŘIŠE

1. Natáhněte nohy, balonek (overball) dejte mezi paty, přitahujte paty směrem k hýždím a zpět, opakujte 15x.

2. Střídavě zanožujte natažené nohy směrem ke stropu, každou nohou 10x.

CVIKY V KLEKU NA ČTYŘECH

1. Klek na čtyřech, dlaně v úrovni ramen, zanožujte operovanou dolní končetinu vzad, snažte se propnout koleno, neprohýbejte se ani se, nehrbte v zádech.

2. Klek na čtyřech, dlaně v úrovni ramen, unožujte celou operovanou dolní končetinu do strany, nevytáčejte koleno do strany, nevytáčejte pánev, páteř držte napřímenou.

CVIKY V SEDU

1. Balonek mezi koleny, střídavě propínejte levou a pravou nohu v koleni, druhou nohu nechte opřenou o celé chodidlo, každou nohou 10x. Když už je svalová síla větší, můžete cvičit proti odporu pružné gumy (therabandu).

2. Omotejte si gumu (theraband) okolo kolen a roztahujte celé dolní končetiny od sebe, udržte nohy v ose kyčle-kolena-kotníky, chodidla nechte celou dobu v kontaktu se zemí. Opakujte 10x.

ROTOPED

Nastupujte vždy neoperovanou dolní končetinou, kterou přehodíte přes rotoped na pedál při odlehčení operované dolní končetiny oporou o sedlo/řídítka a hůl.
Nasedněte a pak teprve umístěte operovanou nohu na pedál.
Sestupujte v opačném pořadí (tzn. nejdřív hůl do ruky operované strany, sestupujte na operovanou stranu, vzepřete se o rotoped a hůl a přehoďte neoperovanou dolní končetinu).
Jezděte na rotopedu zpočátku 10–15 minut, možno 3x denně.
Nastavte na rotopedu malý odpor tak, aby nedocházelo k protáčení pedálů na prázdno, ale ani aby nebyl odpor velký.

PentaHospitals
Nemocnice Vršovice

ORTOPEDIE

ODBORNÉ AMBULANCE

FYZIOTERAPIE

NÁSLEDNÁ REHABILITAČNÍ PÉČE

NÁSLEDNÁ INTENZIVNÍ PÉČE

PentaHospitals

Nemocnice Vršovice

Kontakt – Fyzioterapie

271 008 700

recepce@nemocnicevrsovice.cz

Oblouková 837/7, Praha 10