

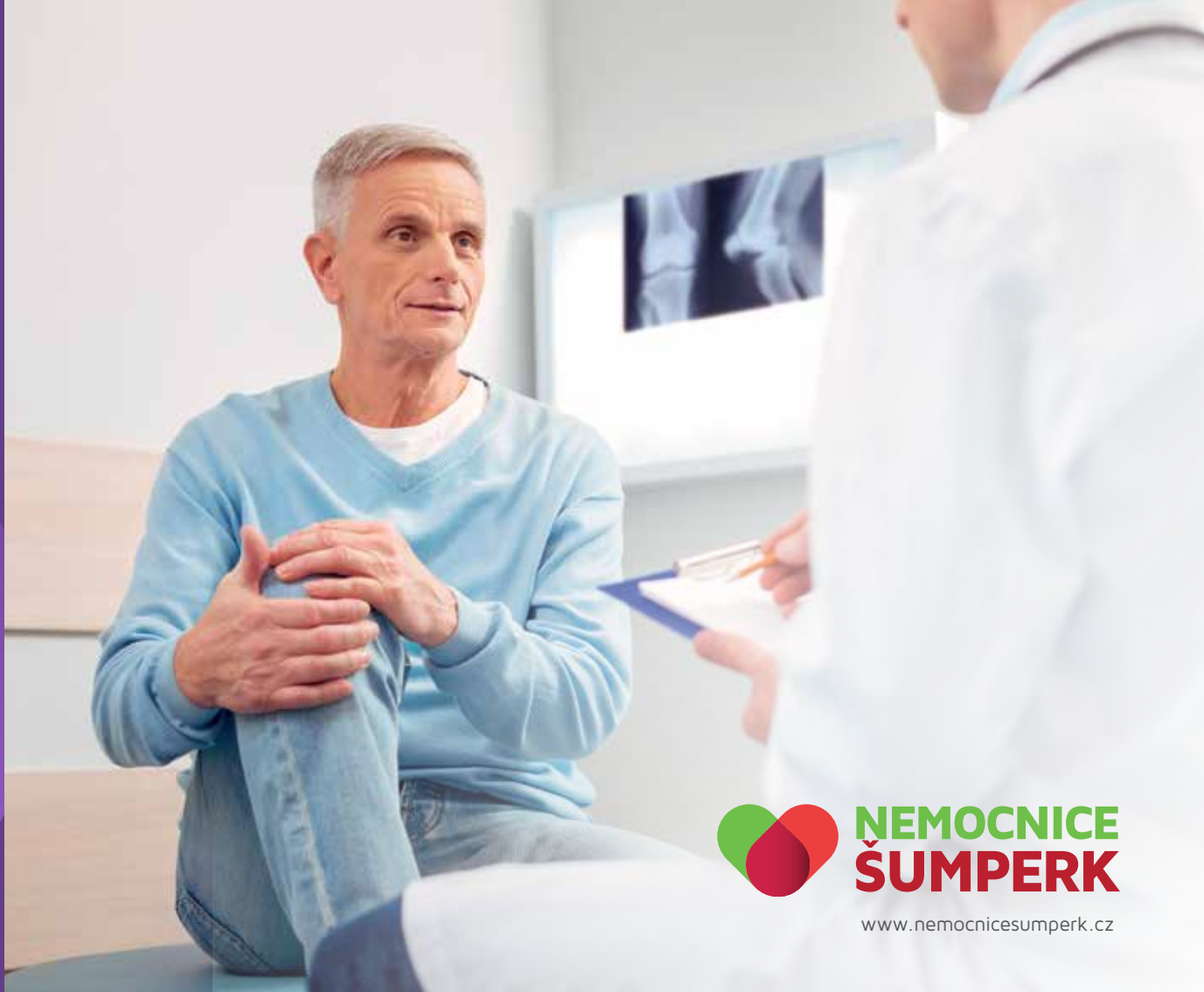


**REHABILITACE PO
ENDOPROTÉZE KOLENE**

VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT

OBSAH

Léčba bolesti	4
První dny po operaci.....	5
Fyzioterapie	8
Cvičební program pro časnou pooperační fázi	10
Trénování svalů nohou při běžných každodenních pohybech	15
Cviky pro zlepšení stability a mobility	18
Cviky pro sílu a stabilitu	19



www.nemocnicešumperk.cz

LÉČBA BOLESTI

Dospávací pokoj

Váš zdravotní stav bude po operaci sledovat lékař nebo tým zdravotníků, a to na dospávací pokoji, na jednotce intenzivní péče, nebo na standardním oddělení. Budou vám monitorovat kardiovaskulární funkce (krevní tlak a puls), dýchání, vylučování (moč, stolice a drény) a zaměří se na léčbu vašich bolestí.



POZNÁMKA

Pooperační léčba bolesti vám ulehčí pohyb a rehabilitaci. Je obzvláště důležité, abyste se po operaci co nejdříve „postavili na nohy“. Bolestivost je do značné míry subjektivní, proto analgezií přizpůsobujeme každému pacientovi na míru.

Bolest tlumíme podáváním léků v pravidelných intervalech, případně na požádání pacienta.

Záznaky o podávání léků proti bolesti provádí ošetřující personál, má proto dostatek informací reagovat na vaši bolest s předstihem. Analgezie probíhá cestou parenterální (podání mimo ústa), a to kanylou, konečníkem nebo katétrem, který je zaveden buď v epidurálním prostoru, nebo přímo v ráně – elastomerová pumpa s analgetikem. Další možností je perorální podání ústy ve formě kapek, tablet nebo kapslí. Poslední možností je lokální infiltrace rány anestetikem, kterou pro zachování komfortu pacienta provádíme povětšinou na operačním sále. Podávání lokálních analgetik snižuje spotřebu dalších léků proti bolesti, a tím i množství sekundárních komplikací. Během celého procesu analgezie bude váš celkový stav monitorovat lékař i ošetřující personál.

PRVNÍ DNY PO OPERACI

Po operaci vám nohu zpevníme opěrnou dlahou nebo ji podložíme polštářem. V nadcházejících dnech vám provedeme kontrolní rentgen a krevní testy.

Abychom minimalizovali riziko vzniku trombózy (sražení krve, při kterém dochází k ucpání cév) nebo plicní embolie (krevní sraženina, která se dostane do plic), budeme vám před operací i po operaci podávat léky. Lékař posoudí, zda bude nezbytné nosit kompresní punčochy.



Rychlé znovunabytí mobility je dobré pro váš krevní oběh i sebedůvěru. Váš nový kloub však zatěžujte postupně, vždy podle pokynů ošetřujícího personálu.

1. DEN PO OPERACI

První kroky

Již první den po operaci uděláte své první kroky s novým kloubem. Bude-li váš krevní oběh stabilní, ošetřující personál nebo fyzioterapeut vám pomůže vstát. Postupně se naučíte, jak operovanou končetinu zatěžovat a odlehčovat.

První nácvik chůze provedete s berlemi. Obvykle začínáme nácvikem „tříbodové chůze“. Tato tzv. časná mobilizace stimuluje metabolismus. Rozpohybujete „svalovou pumpu“, která stimuluje průtok krve cévami a zabrání tak otokům nohou.

Budete provádět aktivní i pasivní (pomocí CPM – motorové dlahy pro kontinuální pasivní pohyb) ohýbání a natahování operovaného kolenního kloubu.

V závislosti na zvolené chirurgické technice budete moci operovanou nohu zatěžovat částečně nebo plně. Fyzioterapeuti se seznámí s vaším osobním plánem rehabilitace a ochotně vysvětlí všechny detaily.



Vzdálenost, kterou ujdete, se bude postupně zvětšovat. Pokud budete mít dostatečnou sebedůvěru, můžete vstát a procházet se sami. V prvních týdnech po operaci však musíte mít při chůzi berle.

Správné používání berlí:

- Když stojíte, obě berle mějte vedle nohou a mírně před tělem opřené o zem.
- Při chůzi s berlemi se pevně držte rukojetí. Lokty mějte velmi mírně pokrčené.
- Při používání podpažních berlí svou váhu opírejte do rukou, nikoli do podpaží.



MOTIVACE VE SKUPINĚ

Velmi pravděpodobně nebudete jediní, komu bude v nemocnici implantována endoprotéza kolenního kloubu.

Budete mít proto na výběr cvičit samostatně nebo společně ve skupině. Jakmile to bude po operaci možné, oblékněte se do pohodlného oděvu a začněte se učit chodit.

Pro úspěšný návrat do běžného života je důležitá motivace. Motivujte svým aktivním přístupem k pohybu ostatní pacienti v nemocnici, stejně jako oni mohou motivovat vás.

První dny po operaci vám s pohybem ochotně pomůže zdravotnický personál. Pokud vám nabídne pomocnou ruku rodina, doporučujeme přijmout podporu partnera, dětí či příbuzných. Mohou být mentory i účinnou motivací k nezaplacení.

Sebedůvěru získáte poměrně rychle. Během několika dnů budete cviky provádět sebedůvěrněji a obratněji. Pátý až osmý den od přijetí do nemocnice budete propuštěni. Díky všem přípravám, které jsme společně udělali, bude pro vás všechno dobře zorganizováno, ať už se budete vracet domů, nebo pojedete přímo do rehabilitačního centra.

FYZIOTERAPIE

Všechna cvičení provádějte podle pokynů vašeho fyzioterapeuta.

REHABILITACE

S používáním berlí i správným prováděním rehabilitačních cviků se ideálně seznamte před přijetím do nemocnice. Všechno, co se naučíte před operací, vám velmi pomůže v terapii a rehabilitaci po operaci.

Rehabilitací vás provede fyzioterapeut. Podle rychlosti vašeho pokroku zařadí nové cviky, zvýší frekvenci opakování apod.



PLATÍ PRO VŠECHNY CVIKY

Tyto cviky provádějte nadále, i po ukončení rehabilitace. Svou mobilitu zvýšíte pouze vlastním úsilím a aktivním přístupem k pohybu.

LEH NA ZÁDECH

- Pokud nemůžete ležet rovně na zádech, podepřete si hlavu podložkou (např. polštářem), aby podložka dosahovala až k lopatkám.
- Ruce položte podél těla, dlaně lehce vytočte ke stropu.

LEH NA BOKU

- Položte si hlavu a paži na polštář v šíři ramen.
- Hlava je v prodloužení páteře.

LEH NA BŘÍŠE

- Opřete si čelo o podložku.
- Obě ruce by měly být položeny u těla vedle hlavy, lokty ohnuté, dlaně opřené o podložku.

Cviky jsou určeny k rehabilitaci operovaného kolenního kloubu. Poradte se s vaším lékařem nebo fyzioterapeutem, zda jsou cviky pro vás vhodné. V individuálních případech je vhodnější se od obvyklých cviků nepatrně odchýlit.

DLOUHÉ SEZENÍ

- Odlehčete svou váhu rukama. Lokty musí být mírně pokrčené, prsty by měly směřovat dopředu k nohám.

SEZENÍ (ŽIDLE, LAVICE)

- Nohy jsou rozkročené na šířku pánve. Opírají se o zem celými ploškami chodidel, špičky směřují dopředu.
- Stehna jsou položena co největší plochou na židli.
- Kyčelní klouby jsou výš než kolenní klouby, kolena jsou lehce vytočená směrem od sebe.
- Vyvarujte se velkému vytočení kolen zevně.
- Veškerá váha by měla být na hýždích (sedacích kostech). Dávejte pozor, abyste neseděli s ohnutými zády.
- Nedávejte nohu přes nohu.





CVIČEBNÍ PROGRAM PRO ČASNOU POOPERAČNÍ FÁZI

1. IZOMETRICKÉ CVIČENÍ I

LEH NA ZÁDECH

- Prsty směřují ke stropu.
- Přitáhněte špičky nohou, zatlačte kolena a paty do podložky, pevně zatněte svaly v hýždích.
- Vydržte 10 sekund a povolte.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**
Cvičení provádějte v posteli nebo na pohovce!

2. OHÝBÁNÍ KOLENE

LEH NA ZÁDECH

- Nohy jsou natažené, prsty směřují ke stropu.
- Přitáhněte špičku a chodidlo pomalu posouvejte směrem k hýždím. Nohu v koleni ohněte a pak se pomalu vraťte zpět do natažení.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**
Cvičení provádějte v posteli nebo na pohovce!



3. PROTAHOVÁNÍ KOLENE

LEH NA ZÁDECH

- Kolena jsou ohnutá a chodidla položena na šířku pánve od sebe. Ujistěte se, že kyčle, kolena a chodidla jsou na obou stranách v jedné rovině.
- Nadzvedněte chodidlo nad zem/postel/podložku, aby koleno směřovalo nahoru ke stropu. Poté propněte koleno a přitáhněte špičku do „fajky“. Vydržte 5-10 sekund a pomalu vraťte do výchozí pozice.
- Nohu si můžete přidržovat pomocí gumového pásu nebo ručníku.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**
Cvičení provádějte v posteli nebo na pohovce!

4. IZOMETRICKÉ CVIČENÍ II

LEH NA ZÁDECH

- Pod kolena si dejte srolovaný ručník, propněte nohy, paty leží na podložce, špičky směřují ke stropu.
- Zatlačte podkolenní jamky do srolovaného ručníku, vydržte 10 sekund a povolte.
- Paty zůstávají na podložce. Doporučujeme cvičit obě nohy současně.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**
Cvičení provádějte v posteli nebo na pohovce!



5. CVIK „MOST“ – ZVEDÁNÍ PÁNVE

LEH NA ZÁDECH

- Kolena jsou ohnutá, chodidla položená na šířku pánve od sebe. Kyčle, kolena a chodidla jsou na obou stranách v jedné rovině.
- Zatlačte oběma chodidly stejnoměrně do podložky/postele, stáhněte hýžďové svaly, zpevněte břicho a zvedněte pánev směrem ke stropu. Kolena se nesmí dotýkat.
- Položte pánev zpět na podložku/postel a povolte svaly.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**

Cvičení provádějte v posteli nebo na pohovce!



6. OHÝBÁNÍ A NATAHOVÁNÍ KOLENE

SED NA ŽIDLÍ

- Obě chodidla jsou položena na zemi. Chodidlo, koleno a kyčel jsou v jedné přímce.
- Pod chodidlo operované nohy si vložte ručník. Posouvejte ručník dopředu a pomalu se vraťte zpět do výchozí pozice.
- Obměna cviku. Jakmile protáhnete nohu dopředu, přitáhněte vědomě špičku do „fajfky“ a vydržte 10 sekund, poté se pomalu vraťte zpět do výchozí pozice.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**

Cvičení provádějte v posteli nebo na pohovce!

7. STABILITA KOLENE

SED NA ŽIDLÍ

- Obě chodidla jsou položena na zemi. Kolena jsou ohnutá v pravém úhlu. Chodidlo, koleno a kyčel jsou v jedné přímce.
- Pod chodidlo operované nohy si vložte ručník.
- Posouvejte ručník pomocí chodidla do strany a pomalu se vraťte zpět do výchozí pozice.
- Pozor na držení kolene, držte ho stále ve stejné pozici.
- Pohyb je dokončen ve chvíli, kdy se chodidlo vrátí do své výchozí pozice pod kolenním kloubem.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**

Cvičení provádějte v posteli nebo na pohovce!



8. PROTAHOVÁNÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ

STOJ

- Postavte se asi 20 cm od zdi, čelem k ní. Oběma rukama se pevně opřete o zeď.
- Posuňte operovanou nohu mírně za sebe, jako při chůzi. Špičky chodidel směřují dopředu, paty jsou položené na zemi.
- Pokrčte koleno přední nohy, protlačte dopředu pánev a zadní nohu nechte propnutou. Vydržte 10 sekund a vraťte se do výchozí pozice. Je důležité, aby paty zůstaly na zemi po celou dobu cviku.
- Tělo držte zpříma, neprohýbejte se v zádech.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**
Cvičení provádějte v posteli nebo na pohovce!



TRÉNOVÁNÍ SVALŮ NOHOU PŘI BĚŽNÝCH KAŽDODENNÍCH POHYBECH

9. VSTÁVÁNÍ A SEDÁNÍ

A) PŘECHOD ZE SEDU DO STOJE

- Sedněte si na přední okraj židle. Ujistěte se, že kyčle, kolena a chodidla jsou na obou stranách v jedné rovině.
- Posuňte obě chodidla k židli a trochu se předkloňte.
- Zatlačte oběma nohama do podlahy, opřete se rukama o stehna a vstaňte.
- Můžete si pomoci opřením o područky židle.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**

B) PŘECHOD ZE STOJE DO SEDU

- Postavte se k židli, rozkročte nohy, chodidla na šířku pánve, špičky směřují dopředu.
- Pokrčte kolena a mírně se předkloňte. Pánev přibližujte k sedáku židle.
Pro větší oporu a úpravu zatížení použijte opěrky židle.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**



10. CHŮZE

A) TŘÍBODOVÁ CHŮZE S BERLEMI

- Operovaná noha a berle tvoří jeden celek. Špičky směřují dopředu.
- Udělejte oběma berlemi a operovanou nohou zároveň jeden krok vpřed.
- Přeneste váhu vašeho těla dopředu a udělejte zdravou nohou jeden krok vpřed, aby se zdravá noha dostala před tu operovanou.
- Celý proces opakujte – jeden krok dopředu oběma berlemi a operovanou nohou zároveň.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**

B) DVOUBODOVÁ CHŮZE S BERLEMI

- V tomto případě tvoří celek pravá paže a levá noha, a podobně pak levá paže a pravá noha.
- Přesuňte dopředu najednou pravou nohu a levou berli.
- Přeneste váhu na přední nohu.
- Nyní udělejte krok dopředu levou nohou a pravou berlí.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**



11. CHŮZE PO SCHODECH S BERLEMI

A) CHŮZE NAHORU DO SCHODŮ

- Přidržte se zábradlí.
- Nejprve udělejte krok zdravou nohou.
- Nyní pokračujte operovanou nohou a berlemi. Ujistěte se, že na schodu stojíte bezpečně celým chodidlem, nikoli pouze prsty (nebezpečí uklouznutí).

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**

B) CHŮZE DOLŮ ZE SCHODŮ

- Dejte ruku na zábradlí před sebe.
- Položte berli na schod pod vámi a začněte scházet operovanou nohou.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**





CVIKY PRO ZLEPŠENÍ STABILITY A MOBILITY

12. PŘENÁŠENÍ VÁHY NA OPEROVANOU NOHU

A) STOJ

- Postavte se čelem ke zdi. Dívejte se před sebe. Oběma rukama se pevně opřete o zeď.
- Špičky směřují ke zdi, chodidla jsou přímo pod kyčelními klouby. Nyní se nakloňte na operovanou nohu a přenechte na ni váhu vašeho těla. Dávejte pozor, aby se vám při tom nezvedala ramena.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**

B) PŘENÁŠENÍ VÁHY DOZADU A DOPŘEDU

- Postavte se bokem ke zdi, zdravou nohou u zdi. Stůjte zpříma, přidržujte se.
- Operovanou nohou udělejte krok vpřed. Protlačte pánev dopředu a přenechte váhu vašeho těla na operovanou nohu. Pánev při tom nesmí poklesnout.
- Cvičení je obtížnější, když je u zdi operovaná noha.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**



CVIKY PRO SÍLU A STABILITU

13. PŘENÁŠENÍ VÁHY

STOJ

- Postavte se přibližně 30 cm od zdi, záda opřete o zeď, nohy rozkročte na šířku pánve. Špičky směřují vpřed.
- Pokrčte obě kolena a zády se nepatrně posuňte dolů po zdi.
- Vydržte v této pozici a střídavě zvedejte nohy. Cvičení můžete zkoušet v různě hlubokém podřepu. Kyčle, kolena a chodidla musí být na obou stranách v jedné rovině.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**



14. STOJ NA OPEROVANÉ NOZE S MÍRNĚ POKRČENÝM KOLENEM. OPEROVANÉ KOLENOMUSÍ BÝT V JEDNÉ ROVINĚ S KYČLÍ A CHODIDLEM PO CELOU DOBU CVIČENÍ.

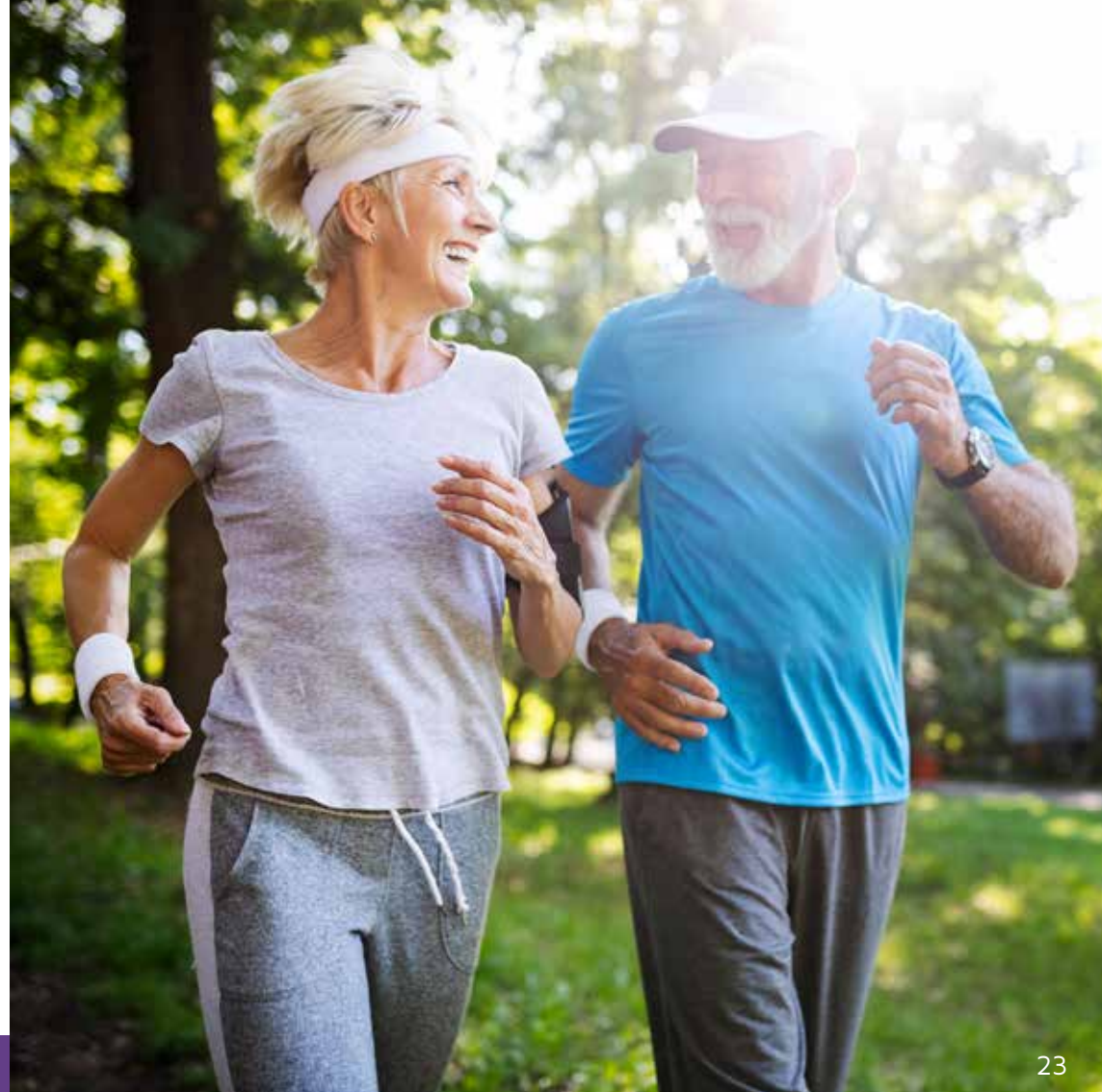
- A) • Postavte se na operovanou nohu a pohybujte zdravou nohou.
• Pohybujte zdravou nohou dopředu a dozadu, překročte ručník.
Jakmile si budete víc věřit, můžete cvičení zkusit také s použitím míče.
- B) • Postavte se na operovanou nohu a pohybujte zdravou nohou.
• Pohybujte zdravou nohou ze strany na stranu, překročte ručník.
Jakmile si budete víc věřit, můžete cvičení zkusit také s použitím míče.
- C) • Postavte se na operovanou nohu a chodidlo zdravé nohy položte na míč.
- D) • Zdravou nohou dělejte míčem na zemi kroužky.

Doporučení: _____ x **opakování**, _____ x **denně**





Poznámky



**ORTOPEDICKÉ ODDĚLENÍ
PAVILON B**



**I S UMĚLÝM KLOUBEM
NAVRACÍME POHYB DO ŽIVOTA**

Nemocnice Šumperk a.s.
Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk
www.nemocnicešumperk.cz

Návštěvní hodiny na oddělení:
Po-Ne 9:00-11:00, 14:00-18:00

T: 722 965 873
E: tep@nemocnicešumperk.cz