



**NEMOCNICE
ŠUMPERK**

**REHABILITACE PO
ENDOPROTÉZE KYČLE**

VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT

OBSAH

Léčba bolesti	4
První dny po operaci.....	5
Fyzioterapie	8
Trénování svalů nohou při běžných každodenních pohybech	16
Další cviky pro sílu a stabilitu	18
Další cvičení pro zlepšení stability a mobility	20
Chůze po schodech s berlemi	21



LÉČBA BOLESTI

Dospávací pokoj

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

Záznamy 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, konečnickem 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, které pro zachování komfortu pacienta provádíme 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.



1. DEN PO OPERACI

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 vaši 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 ohýbání a natahování operovaného kyčelního kloubu.

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

První kroky

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

Po operaci můžete pociťovat dočasnou svalovou slabost, která může ovlivňovat stabilitu vašich kyčlí až tři měsíce. Extrémní pohyby tudíž mohou vést k luxaci (vykloubení) kloubu a tomu je nutné se vyhnout.

- Vaše operovaná noha by se neměla dostat mimo střed těla.
Jinými slovy – nikdy nedávejte nohy křížem!
- Operovanou nohu byste neměli vytáčet směrem ven.
- Buďte opatrní při oblékání ponožek a obouvání.
- V prvních třech až šesti týdnech se vyhýbejte přílišnému ohýbání – 90 stupňů je maximum.



MOTIVACE VE SKUPINĚ

Velmi pravděpodobně nebudete jediní, komu bude v nemocnici implantována endoprotéza kyčelního 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 pacienty v nemocnici, stejně jako oni mohou motivovat vás.

První dny po operaci vám s pohybem ochotně pomůže zdravotnický personál. Pokud vám nabídne pomocnou ruku i rodina, doporučujeme přijmout podporu partnera, vašich dětí i příbuzných. Mohou být vašimi mentory i účinnou motivací. Sebedůvěru získáte poměrně rychle. Během několika dnů budete cviky provádět sebedůvěrněji a obratněji. Pátý až osmý den od přijetí do nemocnice budete propuštěni. Dostanete propouštěcí seznam, který vám doporučujeme přečíst. 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 seznámte 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 (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.
- Končetiny jsou natažené. Mezi nohy si vložte např. stočenou přikrývku nebo polštář. Horní noha se tím zvedne do úrovně vašeho boku.
- Podložené by mělo být i chodidlo a dolní část nohy.

LEH NA BŘÍŠE

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

Cviky jsou určené k rehabilitaci operovaného kyčelního 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, a prsty by měly směřovat dopředu k nohám.

SEZENÍ (ŽIDLE, LAVICE)

- Nohy jsou rozkročené na šíři 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.



DŮLEŽITÉ:

Zvýšejte sedadla! Nesedíte v hlubokých křeslech!



1. IZOMETRICKÉ CVIČENÍ

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 zemi!

2. OHÝBÁNÍ KYČLÍ I

LEH NA ZÁDECH

- Zaměřte se na operovanou nohu. Přitáhněte špičku nohy.
- Posouvejte patu po podložce směrem k hýždím, ohněte přitom koleno i kyčel a pomalu vraťte zpět do natažení.

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



3. OHÝBÁNÍ KYČLÍ II

LEH NA ZÁDECH

- Kolena jsou ohnutá a chodidla položená na šířku pánve od sebe. Ujistěte se, že kyčle, kolena a chodidla jsou na obou stranách v jedné rovině.
- Zvedněte operovanou nohu z postele/podložky, aby koleno směřovalo ke stropu. Poté nohu položte.
- Dávejte pozor, abyste nohu v kyčli neohýbali v úhlu větším než 90 stupňů.



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

4. UNOŽOVÁNÍ

LEH NA ZÁDECH

- Přitáhněte špičku do „fajfky“. Operovanou nohu posouvejte po podložce/posteli směrem od těla. Poté ji vraťte do výchozí pozice. Nohy zůstávají po celou dobu cviku natažené.
- Během pohybu si stále hlídejte špičku, prsty musí směřovat ke stropu, jinak hrozí riziko vykloubení operovaného kloubu.



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 stejně rovnoměrně 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. UNOŽOVÁNÍ KYČLE

LEH NA BOKU

- Operovaná noha je nahoře, špička směřuje dopředu. Mezi nohy až po kotník si vložte dlouhý polštář.
- Pozor! Nedávejte nohy křížem.
- Propněte operovanou nohu, přitážená špička, prsty směřují dopředu, zvedněte ji nahoru a pak ji pomalu vraťte do výchozí pozice. Při zvedání nohu mírně zatáhněte dozadu.
- Pánev by měla být zpevněná, nikdy by se při tomto cvičení neměla pohnout dozadu ani dopředu.



Doporučení: _____x **opakování**, _____x **denně**
Cvičení provádějte v posteli nebo na pohovce.

7. ZANOŽOVÁNÍ KYČLE V POLOZE

LEH NA BŘÍŠE

- Lehněte si na břicho na podložku/postel. Hlavu položte na složené paže nebo na polštář.
- Propněte operovanou nohu, zvedněte ji ke stropu, špička směřuje k podložce/posteli.
- Toto cvičení můžete dělat i s ohnutou nohou v koleni.

Doporučení: _____x **opakování**, _____x **denně**

Cvičení provádějte v posteli nebo na pohovce.

8. UNOŽOVÁNÍ

STOJ

- Postavte se čelem ke zdi. Dívejte se před sebe. Oběma rukama se pevně opřete o zeď.
- Pohybuje operovanou nohou do strany a zpět, špička směřuje ke zdi. Tělo držte zpříma, neprohýbejte se v zádech.

Doporučení: _____x **opakování**, _____x **denně**



9. ZANOŽOVÁNÍ KYČLE (končetiny)

STOJ

- Postavte se čelem ke zdi. Dívejte se před sebe. Oběma rukama se pevně opřete o zeď.
- Pohybuje operovanou nohou do zanožení a zpět. Špička stále směřuje ke zdi. Tělo držte zpříma, neprohýbejte se v zádech.

10. PROTAHOVÁNÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ

STOJ

- Postavte se asi 20 cm od zdi, čelem k ní. Oběma rukama se pevně opřete o zeď.
- Dejte operovanou nohu za sebe jako při chůzi. Obě paty musí zůstat na zemi. Obě špičky chodidel musí směřovat dopředu. Pokrčte koleno přední nohy, protlačte dopředu pánev a zadní nohu nechte propnutou, vydržte 10 sekund.
- Tělo držte zpříma, neprohýbejte se v zádech.

Doporučení: _____x **opakování**, _____x **denně**





TRÉNOVÁNÍ SVALŮ NOHOU PŘI BĚŽNÝCH KAŽDODENNÍCH POHYBECH

1. VSTÁVÁNÍ A SEDÁNÍ

PŘECHOD ZE SEDU DO STOJE

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

PŘECHOD ZE STOJE DO SEDU

- Postavte s k židli, chodidla jsou položena na šířku pánve od sebe, 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**



2. PŘENÁŠENÍ VÁHY NA OPEROVANOU NOHU

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 přeneste na ni váhu vašeho těla. Dávejte pozor, aby se vám při tom nezvedala ramena.

Doporučení: _____x **opakování**, _____x **denně**





DALŠÍ CVIKY PRO SÍLU A STABILITU

SÍLA A STABILITA - PŘENÁŠENÍ VÁHY

STOJ

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

Doporučení: _____x **opakování**, _____x **denně**





DALŠÍ CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ STABILITY A MOBILITY

3. CHŮZE

A) TŘÍBODOVÁ CHŮZE S BERLEMI

- Operovaná noha a berle tvoří jeden celek. Prsty směřují dopředu a chodidla jsou přímo pod kyčelními klouby.
- Udělejte 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 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**



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.
- Ujistěte se, že na schodu stojíte bezpečně celým chodidlem, nikoli pouze prsty (nebezpečí uklouznutí).
- Posléze sejděte zdravou nohou.

Doporučení: _____x **opakování**, _____x **denně**



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