

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.

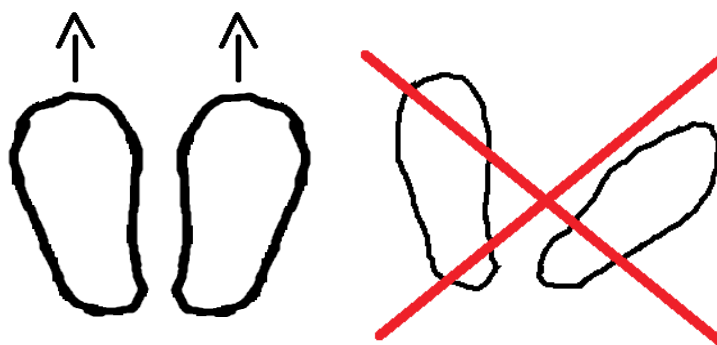
Totální náhrada kyčelního kloubu je indikována při jeho těžké destrukci a s ní souvisejících bolestech. Příčinou může být artróza, úraz (zlomenina krčku kosti stehenní), aj.

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**.

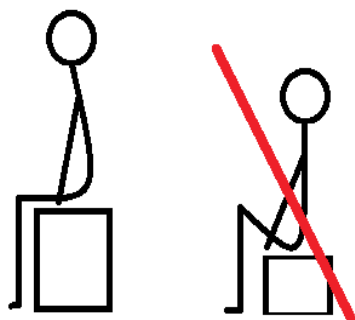
Osvojíte si **zásady** po totální náhradě kyčelního kloubu, které musíte dodržovat, **aby nedošlo k vykloubení kyčle**.

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)

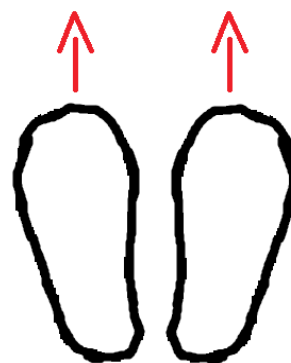


podsedák

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.



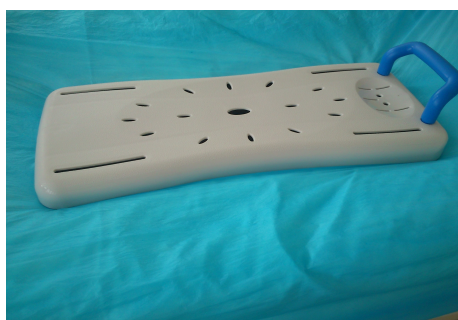
Příprava domácího prostředí

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



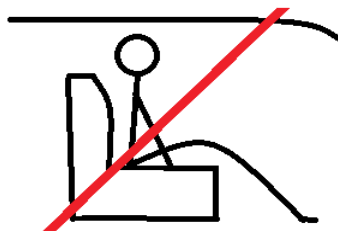
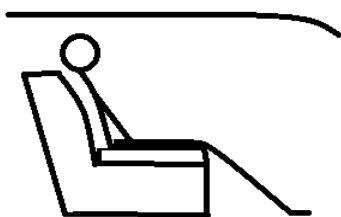


Oblékání věcí

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