



# Nemocnica s poliklinikou Prievidza

so sídlom v Bojniciach

Nemocničná 2, 972 01 Bojnica

## **Odporúčania pre pacienta s totálnou endoprotézou kolenného kĺbu.**

Cieľom implantácie totálnej endoprotézy kolenného kĺbu je úľava od bolesti, obnovenie rozsahu pohyblivosti, zlepšenie stability, čo má zásadný vplyv na zlepšenie kvality života. Dodržiavaním odporúčaní prispejete k Vašej úspešnej rekonvalescencii a dlhšej životnosti Vášho nového kĺbu.

### **Po prepustení z nemocnice dodržiavajte nasledovné odporúčania:**

- spite na pevnom, rovnom lôžku
- striedajte sed, chôdzu, ľah
- sedzte na vyššej, pevnejšej stoličke s opierkou
- polohujte operovanú končatinu v ľahu na chrbte, alebo na bruchu s vystretými dolnými končatinami
- pravidelnými dennými cvičeniami ( podľa doporučenia fyzioterapeuta) zlepšujete stabilitu kĺbnej náhrady
- na chôdzu a bežné činnosti stačí 90° uhol zohnutia v kĺbe
- chodte pomaly v prirodzenom rytme
- na chôdzu používajte pevnú, pohodlnú obuv s protišmykovou podrážkou ( nie šľapky)
- pri obúvaní si pomáhajte obuvákom s dlhou rúčkou
- po prepustení z nemocnice používajte na chôdzu 2 vysoké drevené barle 4až 6 týždňov, prechod na francúzske barle a väčšiu záťaž určí lekár po prvej kontrole
- vytrvalosť chôdze si riadte pocitom únavy
- na schodoch sa venujte chôdzi, nerozptyľujte sa, predídete prípadnej strate rovnováhy a pádu
- doma odstráňte voľne ležiace koberce a rohože
- nenoste bremená nad 5 kg
- udržiujte si optimálnu hmotnosť
- bandážujte si dolné končatiny ( elast. obvinadlá, alebo antitrombotické punčochy) do prvej kontroly – 1 mesiac
- nepreceňujte svoje sily
- absolvujte plánované kontroly u ortopéda
- dodržiujte odporúčania lekára, vrátane medikamentóznej liečby

**Nedoporučené činnosti:**

- kľáčanie na kolenách, hlboké drepy
- používať rôzne formy tepla nad 35°C
- vysokohorská turistika, horská cyklistika
- loptové hry ( futbal, volejbal..)
- zjazdové lyžovanie, všetky formy bojových športov, korčuľovanie

**Odporúčané aktivity:**

- plávanie ( kraul)
- ľahká jazda na bicykli
- prechádzky po rovných, dobre prístupných terénoch
- chôdza po schodoch

**V prípade uvedených stavov je nutné obrátiť sa na svojho lekára:**

- horúčka nad 38°C
- zväčšenie opuchu, veľkej citlivosti, sčervenanie, alebo zväčšujúca sa bolesť v operovanej končatine
- pri výtoky z operačnej rany

## **Cvičebná jednotka po implantácii totálnej endoprotézy kolenného kĺbu.**

cvičenie opakovať 5 až 10x

### **Cvičenie v ľahu na chrbte:**

1. Pohyb členkov špičkami k hlave a od seba.
2. Krúženie členkami.
3. Napínať stehenné a sedacie svaly tak, že zatláčate kolená do podložky, prípadne k valčeku pod kolenami, špičky pritáhovať smerom k hlave a sťahovať sedacie svalstvo.
4. Vystreté dolné končatiny striedavo zohýbať v kolenách.
5. Striedavo dvíhať vystretú dolnú končatinu.
6. Unožovať vystretú dolnú končatinu do strany a späť do roviny.
7. Dolné končatiny sú pokrčené v kolenách, opreté o chodidlá, dvíhať panvu.
8. Dolné končatiny sú pokrčené v kolenách, opreté o chodidlá, striedavo pritáhovať koleno k bruchu ( do pravého uhla v bedrovom kĺbe).
9. Zohnúť koleno, vystrieť nad podložku a položiť vystretú späť.

### **Cvičenie v ľahu na boku ( na strane neoperovanej dolnej končatiny):**

1. Pritiahnuť koleno operovanej končatiny k bruchu a naspäť vystrieť.
2. Dvíhať dolnú končatinu - do unoženia a späť.
3. Dolnú končatinu zanožiť a prednožiť ( dozadu a dopredu).

### **Cvičenie v sede so spustenými dolnými končatinami:**

1. vystierať a krčiť kolená.
2. Striedavo nadvíhovať pokrčenú dolnú končatinu smerom hore ( koleno pod bradu).

### **Cvičenie v ľahu na bruchu ( po mesiaci od operácie) :**

1. Zaprieť sa o špičky nôh, napnúť svaly, vystrieť kolená nad podložku,
2. Striedavo krčiť kolená.
3. Súčasne krčiť kolená.

**Chôdza po rovine:** barle, operovaná dolná končatina, priložiť zdravú končatinu.

### **Chôdza po schodoch pomocou 2 nemeckých barlí ( podpazušných):**

**hore:** zdravá dolná končatina na schod, potom operovaná dolná končatina s barlami

**dole:** barle na schod, potom priložiť operovanú dolnú končatinu a za ňou zdravú dolnú končatinu.