



ODPORUČENIA PRE PACIENTA S TOTÁLNOU ENDOPROTÉZOU BEDROVÉHO KLĽBU

Na ortopedicko-traumatologickom oddelení sa už niekoľko rokov vykonávajú implantácie bedrového kĺbu. Indikáciou pre operáciu môže byť traumatické poškodenie, vrodené vývojové ochorenie alebo degeneratívne ochorenie bedrového kĺbu. To všetko vedie k obmedzeniu pohyblivosti, bolestiam až strate mobility.

Operačnou náhradou postihnutého kĺbu a následnou intenzívnou rehabilitáciou sa môže skvalitniť život pacienta, prípadne obnoviť jeho návrat ku aktívnej pracovnej činnosti.

Počas hospitalizácie pacient postupne absolvuje liečebnú telesnú výchovu. Začína sa s cvičením na chrbte, učí sa otáčať na zdravý bok, cvičí na bruchu, v stoji, absolvuje nácvik chôdze na 2 nemeckých barlách najprv po rovine a po jej zvládnutí sa učí chôdzu po schodoch. Pri prepustení z nemocnice do domáceho ošetrovania pokračuje v naučenom pohybovom režime. Postupne si môže zvyšovať počet opakovaní jednotlivých cvikov podľa vlastných možností. Naďalej používa pri chôdzi dve vysoké podpazušné barle až do najbližšej kontroly u ortopéda. Dodržiava odporúčania ohľadom sebaobsluhy a správnych pohybových návykov.

Spolupráca medzi lekárom - operatórom, rehabilitáciou a pacientom je základom úspechu a spokojnosti s priebehom liečby.

Po prepustení z nemocnice do domáceho ošetrovania je potrebné, aby ste dodržiavali nasledovné odporúčania:

- Neseďte v hlbokých kreslách, (zvoľte sedenie na vysokej a tvrdšej stoličke), dbajte, aby v bedre nebol uhol väčší ako 90°.
- Pri sadaní si predsuňte operovanú končatinu pred seba.
- Nerobte drepy.
- Neprekładajte nohu cez nohu.
- Nepretáčajte sa na lôžku bez vankúša medzi nohami, ležte na neoperovanej strane.
- Ráno si bandážujte (s pomocou) obe dolné končatiny (elastickým obvínadlom) do prvej kontroly u ortopéda
- Na chôdzu používajte len pevné topánky s pevnou podrážkou.
- Nešoférujte prvých 6 týždňov automobil.
- Nenoste predmety ťažšie ako 5 kg.
- Pri obúvaní používajte obuvák s dlhou rúčkou.
- Prvých 6 týždňov po operácii si nenavliekajte ponožky sám(a).
- Nepreťažujte operovanú končatinu.
- Používajte doporučené pomôcky – zvyšovač na WC, protišmykové podložky do vane, alebo nafukovacie valce medzi dolné končatiny.
- Dodržiavajte životosprávu, udržiavajte si telesnú hmotnosť.
- Naučené cviky cvičte najmenej dva krát denne.
- Vyvarujte sa nadmernej fyzickej záťaži.
- Chodiť s barlami – s vysokými podpazušnými do prvej kontroly u ortopéda, ďalej podľa odporúčenia lekára.
- Po 6. týždňoch sú vhodné prechádzky po rovnom teréne, bez väčších stúpaní, vyhýbajte sa vlhkému a šmykľavému povrchu.
- Navštívte svojho obvodného lekára pri každej zmene zdravotného stavu, aj pri menších infekciách.
- Absolvujte naplánované kontroly u ortopéda.

Predstavujeme Vám cvičebnú jednotku pre pacientov po implantácii totálnej endoprotézy bedrového kĺbu.

Každý cvik sa opakuje 5-10 krát .

Cvičenie po implantácii TEP bedrového kĺbu

Cviky v ľahu na chrbte

1. Pohyb členkov špičkami k hlave a naopak
2. Krúženie v členkoch
3. Napínanie stehenných svalov s vystretými dolnými končatinami
4. Sťahovanie sedacích svalov
5. Striedavo krčiť kolená
6. Striedavo odťahovať vystretú dolnú končatinu od seba
7. Striedavo zdvíhať vystretú dolnú končatinu
8. Pokrčiť obe dolné končatiny a zdvíhať zadok od podložky
9. Otáčanie na bok s vankúšom medzi kolenami

Cviky v ľahu na bruchu

10. Sťahovanie sedacieho svalstva
11. Zaprieť sa o špičky a prepínať kolená
12. Striedavo krčiť kolená
13. Súčasne krčiť kolená
14. Posadenie na posteli, nohy spustené od kolien – striedavo vystierať kolená
15. Stoj a chôdza s 2 nemeckými barlami

Cviky v stoji- rukami sa držíme a cvičíme len operovanou nohou

17. Unožovať operovanou dolnou končatinou
18. Pokrčené koleno operovanej nohy dvíhať hore
19. Krčiť predkolenie –päta smeruje dozadu
20. Posunúť vystretú operovanú nohu dozadu a vrátiť späť

Chôdza s barlami

Po rovine: barle ,operovaná noha, zdravá noha

Hore schodmi: zdravá noha, barle a operovaná noha naraz

Dole schodmi: barle, operovaná noha, zdravá noha

Vypracoval : kolektív FRO a ortopedicko-traumatologického oddelenia