

TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZA RAMENNÍHO KLOUBU

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀⋯⋯



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

Vážení pacienti,

jsste po operaci totální endoprotézy (TEP) ramenního kloubu. V zotavování po operaci a návratu k aktivnímu životu bude mít zásadní význam vaše spolupráce s lékaři a fyzioterapeuty. Následná dlouhodobá a především odborně vedená a řízená rehabilitace hraje v úspěšnosti totální endoprotézy ramene klíčovou roli. Správně vedená a načasovaná rehabilitace po operačním výkonu je tedy velmi důležitá a řídí ji rehabilitační lékař s fyzioterapeutem dle doporučení operátora. Pokud by se prováděla nedůsledně nebo neodborně, může mít za následek vznik komplikací a výsledný špatný funkční stav vaší horní končetiny.

V ČASNÉ POOPERAČNÍ FÁZI

Po operaci je hlavním cílem zhojení měkkých tkání, snižování bolesti a otoku a prevence úbytku svalové hmoty. Po operaci budete mít operovanou paži fixovanou (zavěšenou) v ortéze. Ta se smí sundávat pouze při mytí, resp. uvolňovat v lokti při cvičení lokte, zápěstí a prstů, která pomáhají udržet rozsah pohybu v těchto kloubech a zmírňují otoky. Ortéza se sundává obvykle po 4 týdnech.

Co nejdříve začínáme s izometrickým cvičením (tlak proti pevné překážce), které je ke kloubu nejšetrnější, protože nedochází k jeho pohybu.

Přibližně 10. – 12. den po operaci odstraníme stehy. Poté můžete jizvu sprchovat a promazávat mastí, kterou tolerujete (jde o promazání kůže, nikoli o konkrétní typ masti).

PROGRAM AKTIVNÍ REHABILITACE / MÍRNÉ POSILOVÁNÍ

S touto fází začnete mezi 4. a 6. týdnem po operaci, kdy nastoupíte na rehabilitační oddělení. Přesný termín, kdy bude vhodné zahájit řízenou rehabilitaci (tj. aktivní cvičení pod vedením rehabilitačního lékaře a zkušeného fyzioterapeuta), určí operatér.

Mezi 4. a 6. týdnem od operace absolvujete na naší ambulanci kontrolní vyšetření včetně pořízení rentgenových snímků ramenního kloubu. Lékař zhodnotí váš stav a doporučí další postup v léčbě.

POKROČILÉ POSILOVÁNÍ

Od 12. týdne postupně zvyšujeme při cvičení zátěž a zařazujeme náročnější funkční aktivity. Přibližně po 4 až 6 měsících od operace se pacienti vrací k běžným činnostem v obvyklém rozsahu.

I nadále budete sledováni v naší ortopedické ambulanci, a to obvykle po 12 měsících od operace a následně pak každé 2 roky. Vyšetření zahrnuje i rentgen operovaného kloubu.



■ RADY A REŽIMOVÁ OPATŘENÍ:

Zdárný výsledek operace náhrady ramenního kloubu a jeho správnou funkčnost můžete ovlivnit i svým chováním po operaci. K opotřebením kloubního implantátu může docházet nadměrným přetěžováním, např. nevhodným sportem či nepřiměřenými a obtížnými aktivitami, které mohou způsobit bolesti, luxaci či uvolnění totální endoprotézy.

- Nevhodné jsou sporty, které ve velké míře vyžadují tzv. směrové pohyby, např. volejbal, basketbal, tenis, badminton apod. Nedoporučujeme také výrazné přetěžování, např. v posilovně. Výběr sportovních aktivit vždy konzultujte s ošetřujícím lékařem.
- Pozor na pracovní zátěž – sekání sekerou, nošení těžkých břemen apod. Břemena noste v neoperované ruce a operovanou paži šetřete.
- Nezapomínejte také na tlakovou zátěž operované končetiny – při zvedání ze židle nebo lůžka se opírejte o zdravou paži (rozhodně ne o operovanou končetinu v zapažení).
- Spánek: je vhodné spát vleže na zádech nebo na zdravém boku, rameno v pohodlné poloze.
- Snažte se vyvarovat pádů. Když už upadnete, pokuste se zachytit nebo pád ztlumit pomocí zdravé paže.
- Pamatujte na to, že implantovaná náhrada ramenního kloubu představuje pro tělo cizí těleso. U umělého kloubu vždy hrozí zvýšené riziko infekce, a to zejména po chirurgických a stomatologických výkonech. Informujte proto před každým základem o kloubní náhradě ramene svého ošetřujícího lékaře. Bakterie se mohou k implantátu dostat z jiné části těla krevní cestou a způsobit infekci, která vzniká díky zvýšené přilnavosti bakterií k cizímu tělesu snadněji.

Rozcvičení ramenního kloubu je po implantaci TEP dlouhodobý proces, při kterém je velmi důležitý Váš aktivní přístup a trpělivost.



**ZA ORTOPEDICKOU
KLINIKU ZPRACOVALA:**

Mgr. Petra Poulíková

ODBORNÝ DOHLED:

MUDr. Aleš Spáčil, Ph.D.

MUDr. Libor Čech

KONTAKT

Ortopedická klinika

Fakultní nemocnice Olomouc

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

tel.: (+420) 588 443 388

e-mail: ortopedie@fnol.cz

www.fnol.cz



FAKULTNÍ NEMOCNICE[®]
OLOMOUC

PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896

Fm-L009-027-EM-114 (v1)