

TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZA KYČELNÍHO KLOUBU

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

Vážení pacienti,

prodělali jste operaci kyčelního kloubu, osvojili jste si zásady rehabilitačního cvičení a naučili jste se správnému stereotypu chůze. První 3 měsíce po operaci se považují za kritické období zejména z důvodu infekce a luxace (vykloubení) kloubu.

Mezi příznaky infekce kloubní náhrady patří nepřiměřená bolest zvláště v klidu či v noci, zvýšená teplota, zarudnutí, pocit horkosti, prosáknutí či výtok z rány. V tomto období doporučujeme každou, třeba i běžnou infekci konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Aby nedošlo k vykloubení endoprotézy (kloubní náhrady), je nutné se v prvních 6 měsících vyvarovat rizikovým polohám, pohybům či postojům. To vyžaduje zvýšenou opatrnost i při běžných činnostech.

Z pohybového hlediska se rychle blížíte k obnovení plné funkční kapacity. Rehabilitace probíhá v ambulantních zařízeních, v rehabilitačních ústavech či v lázních.

Výsledek operace náhrady kloubu a jeho trvání můžete ovlivnit i svým chováním po operaci.

K opotřebením endoprotézy může docházet nadměrným přetěžováním, např. sportem nebo nadváhou.

■ PRO ÚSPĚŠNÉ ZOTAVENÍ DOPORUČUJEME OPATŘIT SI A POUŽÍVAT TYTO POMŮCKY:

- berle (dostanete před operací)
- sedačku na vanu (částečně hradí zdravotní pojišťovna)
- protiskluzovou podložku do vany

- nástavec na WC (částečně hradí zdravotní pojišťovna)
- madla k vaně, sprchovému koutu, WC
- dlouhou obouvací lžici
- podavač na zvedání předmětů ze země
- batoh pro přenášení drobných předmětů

U pacientů s nestejnou délkou dolních končetin doporučujeme po odložení berlí návštěvu ortopedické ambulance, kde se pomocí destičkové metody přesně odměří rozdíl v délce končetin a doporučí korekce zkratu obuví. Zátěž operované končetiny musí být postupná a určuje ji ošetřující lékař.

■ SPORT

Co se týká sportování, doporučujeme lehký rekreační sport (plavání, jízdu na kole, méně náročnou turistiku apod.) nejdříve po 6 měsících od operace. I po tomto období se musíte vyvarovat prudšího běhu, skoků, kontaktních sportů a činností, kde hrozí nekontrolovatelný pád. Dále se vyhýbejte kleku, dřepu, rytí na zahrádce apod. Jakékoli sportovní aktivity raději konzultujte s lékařem.

■ INTIMNÍ ŽIVOT

Musíme se zmínit i o oblasti intimního života. Zpočátku doporučujeme zdrženlivost v intimním životě. Vždy je nejdůležitější ohleduplnost partnera a výběr vhodných poloh. **Z pohledu náhrady kyčelního kloubu považujeme za vhodné tyto polohy:**

Pro ženy představuje nejmenší riziko poloha na zdravém boku s polštářem mezi kolena nebo na zádech s nataženou operovanou dolní končetinou a pokrčenou zdravou končetinou, popř. poloha zezadu vkleče na všech čtyřech končetinách. U mužů je vhodná poloha na zádech. Doporučujeme se vyvarovat přímého zatížení váhou partnera/ky na operovaný kloub.

Pokud se budete řídit těmito zásadami, můžete nadále žít normální život bez větších omezení, bolesti a komplikací. Stále však musíte mít na mysli, že váš nový kloub nesnese stejnou zátěž jako kloub, s kte-

rým jste se narodili, a musíte ho šetřit. Šetřit kloub všem neznámá nečinnost, právě naopak.

Přiměřený pohyb v mezích možností kloubu je k prospěchu!



NEVHODNÉ POHYBY:

- sed s nohou přes nohu, křížení končetin
- sed v hlubokém křesle – kyčelní kloub je ohnutý více než do pravého úhlu
- sed na nízkém WC
- ohyb kyčelního kloubu v úhlu větším než 90°
- obouvání obuvi a ponožek bez cizí pomoci či pomůcek
- zvedání předmětů ze země
- dřep, klek, leh na operované končetině
- pohyb na nerovném mokrém terénu bez pomoci druhých nebo bez opory
- dlouhé stání, zvedání těžkých břemen

VHODNÉ ALTERNATIVY:

- sed na zvýšené židli – kyčelní kloub nesmí být ohnutý více než do pravého úhlu
- leh na neoperovaném boku s polštářem mezi kolena
- sprchování ve stoje (v žádném případě nesadat do vany)
- využívání berlí a dalších pomůcek

Více informací o totální endoprotéze kyčelního kloubu naleznete na www.fnol.cz

(Kliniky, ústavy a oddělení/Ortopedická klinika/Pro pacienty)

**ZA ORTOPEDICKOU
KLINIKU ZPRACOVALA:**

Kalábová Věra

ODBORNÝ DOHLED:

MUDr. Jan Špička, Ph.D.

MUDr. Jiří Lošťák, Ph.D.

Mgr. Petra Poulíková

KONTAKT

Fakultní nemocnice Olomouc

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

tel.: (+420) 588 443 536, oddělení 29A

e-mail: ortopedie@fnol.cz

www.fnol.cz



FAKULTNÍ NEMOCNICE[®]
OLOMOUC

PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896

Fm-L009-027-EM-097 (v2)