

# POOPERAČNÍ REHABILITAČNÍ REŽIM PO TEP KYČELNÍHO KLOUBU

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀⋯⋯



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC

**Vážený paciente,**  
*dovolte, abychom Vás prostřednictvím této brožury seznámili s pooperačním rehabilitačním režimem po TEP kyčelního kloubu.*  
*Pravidelné každodenní cvičení je nezbytnou součástí léčebného režimu. Jde o několik základních a jednoduchých cviků. Je vhodné je provádět dle instrukcí fyzioterapeuta plynulým pohybem bez zdržování dechu několikrát denně.*

## ■ 1. DEN PO OPERACI

sed s DKK z postele s asistencí



přetáčení na zdravý bok s vypodložením mezi DKK



## Cviky

leh na zádech, HKK podél těla, DKK nataženy – přitáhněte špičky, propněte kolena a stáhněte hýždě na 10 vteřin a uvolněte



leh na zádech, HKK podél těla, DKK nataženy- střídavě krčte a natahujte operovanou DK sunutím po posteli (maximálně do 90° pokrčení v kyčelním kloubu)



*cvičení provádět každou hodinu a každý cvik opakovat 4x*

## ■ 2. DEN PO OPERACI

sed samostatně

nácvik chůze o 2PB se simulovaným došlapem na operovanou DK – třídobá – berle- operovaná DK (mezi berle)- zdravá DK (před berle)



## Cviky

leh na zádech, HKK podél těla, DKK nataženy- střídavě krčte a natahujte operovanou DK sunutím po posteli (maximálně do 90° pokrčení v kyčelním kloubu)



leh na zádech, HKK podél těla, DKK pokrčeny- operovanou DK natáhněte před sebe, propněte koleno a přitáhněte špičku



leh na zádech, HKK podél těla, DKK pokrčeny- odlepujte pokrčenou operovanou DK od podložky (maximálně do 90° pokrčení v kyčelním kloubu)



leh na zádech, HKK podél těla, DKK nataženy, špička operované DK směřuje kolmo ke stropu a je přitažena k sobě, koleno je propnuté - unožte



leh na zádech, HKK podél těla, DKK pokrčeny – zvedněte pánev vzhůru



*cvičení provádět každou hodinu a každý cvik opakovat 2x*

### ■ 3. DEN PO OPERACI

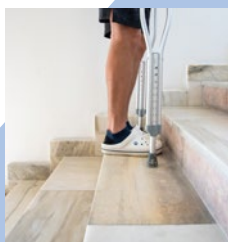
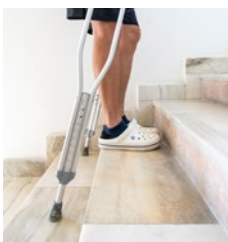
chůze je již samostatná

#### **Cviky**

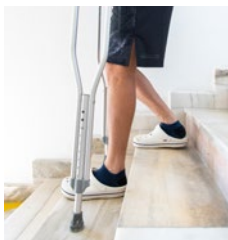
*stejně z 2. pooperačního dne, ale opakování 3x denně 5x každý cvik*

### ■ 4. POOPERAČNÍ DEN

nácvik chůze o 2 PB se simulovaným došlapem na operovanou DK po schodech do schodů - zdravá DK  
- operovaná DK - PB



ze schodů PB - operovaná DK - zdravá DK



cviky z předešlých dnů + přidáváme cviky na břicho

### **Cviky**

leh na břicho, HKK pod čelem, DKK nataženy- opřete DKK o špičky, propněte kolena a stáhněte hýždě, výdrž 10 sekund, uvolněte



leh na břicho, HKK pod čelem, DKK nataženy - zvedněte nataženou operovanou DK (neprohýbejte se v zádech)



*cvičení provádět 3x denně a každý cvik opakovat 5x*

### **Požité zkratky**

HKK - horní končetiny

DKK - dolní končetiny

DK - dolní končetina

PB - podpažní berle

## Pro úspěšný život s náhradou kloubu je nutné dodržovat režimová opatření

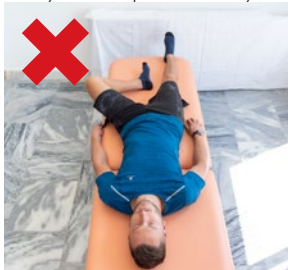
nekřížit dolní končetiny přes sebe



nesedat na nízkou židli nebo do křesla  
nepředklánět se pro předměty na zemi



nevytáčet špičku nohy do boku



vyvarovat se dlouhodobé zátěži a pádu  
nenosit těžká břemena

***Cílem je, aby endoprotéza co nejvíce imitovala původní stav, avšak nemůžeme ji považovat za plnohodnotnou náhradu kloubu. Díky novému kloubu si můžete opět užívat života bez bolestí a omezení pohybu a vrátit se ke každodenním činnostem.***

### **ZPRACOVALA:**

fyzioterapeut Marta Vacková  
fyzioterapeut Karla Skácelová  
MUDr. Luboš Baláž  
MUDr. Martin Hobza

### **ODBORNÝ GARANT:**

MUDr. Jan Špička, Ph.D.

### **DŮLEŽITÉ KONTAKTY:**

#### **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-118 (v1)