

POOPERAČNÍ REHABILITAČNÍ REŽIM PO TEP KOLENNÍHO KLOUBU

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLMOUC

*Vážený paciente,
dovolte, abychom Vás prostřednictvím této brožury seznámili s pooperačním rehabilitačním režimem po TEP kolenního 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 zadržování dechu několikrát denně.*

■ 1. DEN PO OPERACI

sed s DKK z postele s asistencí



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- střídatě 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)



začínáme s aplikací motodlahy na operovaný kolenní kloub od 60° a postupně denně zvyšujeme na 100° pokrčení v kolenním kloubu



Cviky

leh na zádech, HKK podél těla, DKK nataženy- střídavě krčte a natahujte operovanou DK sunutím po posteli



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



leh na zádech, HKK podél těla, zdravá DK pokrčená- přitáhněte špičku a zvedejte nataženou operovanou DK nad podložku



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 pokrčeny – zvedněte pánev vzhůru



sed s DKK přes okraj postele, přitáhněte špičku a propněte koleno



sed s DKK přes okraj postele, suňte operovanou DK pod postel



cvičení provádět každou hodinu a každý cvik opakovat 2x

■ 3. DEN PO OPERACI

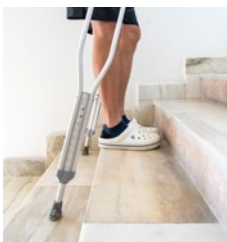
chůze je již samostatná

Cviky

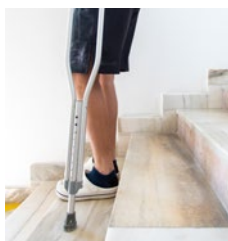
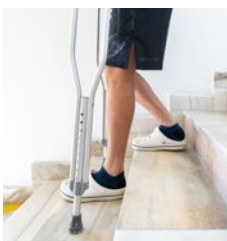
stejně z 2. pooperačního dne, ale opakování 3x denně 5x každý cvik

■ 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 nejdříve PB - operovaná DK - zdravá DK



cviky z předešlých dnů + cviky na břicho

Cviky

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



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



leh na břiše, HKK pod čelem, DKK nataženy – pokrčte operovanou DK v kolenním kloubu



cvičení provádět 3x denně a každý cvik opakovat 5x

Pro úspěšný život s náhradou kloubu je nutné dodržovat režimová opatření

- neklekat na operovaný kolenní kloub
- neprovádět hluboký dřep
- 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.

Použité zkratky

HKK - horní končetiny
DKK - dolní končetiny
DK - dolní končetina
PB - podpažní berle

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-119 (v1)