



NEMOCNICE
ČESKÉ BUDĚJOVICE



POHYBOVÝ REŽIM PO NÁHRADĚ KOLENNÍHO KLOUBU

[TEP – totální endoprotéza]

Obecná doporučení
Zásady cvičení
Masáž jizvy
Užitečné odkazy



Gonartróza je degenerativní onemocnění kolenního kloubu, které je obvykle způsobeno opotřebením. Postihuje kloubní chrupavku, která se stává nerovnou, ztenčuje se a kloubní štěrbina se zužuje. Původně krytá a chráněná kost se obnažuje a sklerotizuje. Na okrajích kloubu může vznikat nová kostní tkáň v podobě osteofytů (kostní výrůstky). V měkkých tkáních v okolí kloubu může docházet k zánětlivým reakcím. Projevem gonartrózy je bolest, omezená pohyblivost, změny tvaru kloubu a osy dolní končetiny. Cílem léčby je zbavit pacienta bolesti a obnovit funkci kolene, tedy zajistit stabilní pohyb.

Vývoj náhradních kloubních povrchů umožnil operace, které nazýváme totálními náhradami kloubů. V případě kolene se jedná o náhradu kloubního konce stehenní kosti (femorální komponenta) a náhradu kloubního konce kosti holenní (tibiální komponenta). Femorální komponenta je vyrobena z kovu, zatímco tibiální komponenta se vyrábí z kovu a polyetylenu. Mezi komponentami není pevné mechanické spojení. Upevnění obou komponent v obnažené kosti se provádí pomocí kostního cementu, případně mechanicky bez použití cementu.

OBECNÁ DOPORUČENÍ PO PROPUŠTĚNÍ DO DOMÁCÍ PÉČE

1. CHŮZE

- Po celou dobu rehabilitace platí zásada, že operátor určuje možné zatížení operované dolní končetiny.
- Prvních šest týdnů (tedy do kontroly na Ortopedickém oddělení) je většinou nutné končetinu odlehčovat.
- Při chůzi si pomozte dvěma francouzskými berlemi a neodkládejte je dříve, než vám to povolí lékař.
- Zbytečně nepřetěžujte kloub, nechodte na dlouhé pěší túry.
- Nedělejte dřepy a neklekejte.

Chůze do schodů: 1. zdravá DK
2. operovaná DK
3. berle obě současně

Chůze ze schodů: 1. berle obě současně
2. operovaná DK
3. zdravá DK

2. SED

- Upravte výšku sedací plochy tak, abyste koleno neohýbali o více než 90°.
- Neseďte v hlubokých křeslech.

3. PÉČE O JIZVU

- Jizvu uvolňujte lehkým tlakem a pomalými krouživými pohyby. Po úplném zhojení a odloučení strupů masírujte mastným krémem nebo nesoleným sádlem. Krém použijte vždy až po uvolnění jizvy k jejímu promaštění.

4. POLOHOVÁNÍ

- Provádějte raději vícekrát denně v kratších časových intervalech (5–10 min.).
- **Extenze:** Polohování do natažení nesmí vyvolat velkou bolest ani stah protahovaného svalstva.

- V poloze na zádech: Mírně podložte patu operované DK a snažte se uvolnit koleno směrem dolů k podložce. Můžete aktivně zatnout stehenní sval a snažit se stlačit koleno směrem dolů. Vydržte zhruba 5 vteřin a povolte.
- V poloze na břiše: DK jsou uvolněné, špičky nohou jsou mimo lůžko, koleno a dolní část stehna jsou podloženy malým polštářkem. Provádějte až po zhojení jizvy.
- **Flexe:** Polohování do pokrčení provádějte v poloze na zádech a s vypodložením kolen. Kolena můžete podložit např. pomocí stočené deky, míče, válce. Také můžete rukama či ručníkem držet spodní stranu stehna v poloze 90° v kyčli i koleni a nechte kolenní kloub ohýbat jen vlastní vahou končetiny.

ZÁSADY CVIČENÍ DOMA

1. **Cvičte pravidelně** dle svých možností a kondice. Cvičení by vás nemělo vyčerpávat. Nejlépe vícekrát denně v kratších časových intervalech. Cviky opakujte 5–10krát.
2. Dbejte na to, abyste při cvičení **plynule dýchali**. Cvičení prokládejte i prohloubeným dechem a dechovými cvičeními.
3. **Cvičte s uvědoměním pohybu**. Na začátku i během cvičení vědomě kontrolujte postavení

těla i končetin. Operovanou DK nevytáčejte, skrčení kolene nedotahujte přes 90°.

4. V lehu na břiše cvičte až po zhojení jizvy. Při potížích (kardiaci, astmatici) tuto polohu vynechejte.

CVIČEBNÍ JEDNOTKA

LEH NA ZÁDECH

Počáteční výchozí poloha: dolní končetiny (DK) natažené, mírně od sebe (zhruba na šíři boků), kolena a špičky směřují ke stropu. Z této polohy vycházejte a vraťte se do ní po každém cviku.

1. S nataženými DK přitahujte špičky nahoru a dolů.
2. S nataženými DK protáčejte kotníky v kruzích oběma směry.
3. S nataženými DK zatlačte kolena do podložky. Zatněte stehenní svaly, takto chvíli vydržte, povolte je a relaxujte.
4. S nataženými DK stáhněte hýždě k sobě, takto vydržte, povolte je a relaxujte.
5. S nataženými DK pomocí sunutí po podložce pokrčte pravou DK a znovu ji natáhněte, pokrčte levou DK a znovu ji natáhněte. Při pohybu kontrolujte osu DK. Koleno musí směřovat ke stropu, patu posunujeme směrem k hýždím.
6. S nataženými DK pomocí sunutí

- po podložce unožte jednu DK, vraťte ji zpět a vyměňte. Kontrolujte, zda se unožovaná DK nevytáčí, musí stále směřovat kolenem i špičkou vzhůru.
7. S pokrčenými DK, které jsou mírně od sebe a opřené o chodidla, lehce nadzvedněte pánev a položte ji zpět.
 8. S pokrčenými DK a chodidly opřeny o podložku (případně můžete DK pod kolena podložit polštářem, míčem nebo válcem). Střídavě vykopávejte bérce ke stropu, zatímco kolena stále leží na míči, a následně je vraťte zpět. Pokud máte kolena podložená, můžete propínat obě DK současně.

LEH NA BŘIŠE (AŽ PO ZHOJENÍ JIZVY)

Počáteční výchozí poloha: otočíme se na břicho, DK natažené a mírně od sebe.

1. S nataženými DK, které jsou mírně od sebe, stáhněte hýždě, takto chvíli vydržte a následně je uvolněte.
2. S nataženými DK se opřete o špičky, stáhněte hýždě a propněte kolena.
3. Střídavě krčte v koleni pravou a levou DK a nezvedejte pánev. Poté můžete krčit obě DK současně.

4. S nataženými DK střídavě suňte pravou DK do strany a zpět, poté zopakujte s druhou DK.
5. Zatímco jsou DK natažené, pravou DK nepatrně nadzvedněte nad podložku do zanožení a vraťte nazpět. Opakujte s druhou DK. Pánev musí celou dobu ležet na podložce.

SED

Počáteční výchozí poloha: stehna leží na podložce (podepřená v celé délce), bérce volně spuštěny z lůžka, můžete se opřít o natažené horní končetiny za tělem.

1. Přitahujte špičky nahoru a dolů.
2. Kružte kotníky.
3. Přitáhněte špičky a střídavě propínejte pravou a levou DK. Poté je propněte současně.
4. Lehce nadzvedněte pravé stehno od podložky, položte jej zpět a zopakujte s druhou DK.

MASÁŽ JIZVY

CÍL: Prevence přilepení jizvy k podkoží, změknutí jizvy a uvolnění tkáně.

MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY: Vhodné je domácí nesolené vepřové sádlo. V případě nesnášenlivosti je možné používat neparfémované krémy, které jsou běžně dostupné v lékárně či drogerii. Aby jizva neklouzala, použijeme masážní prostředek až po ošetření jizvy základními hmaty.

JAK ČASTO MASÍROVAT: Masáž jizvy je dobré provádět jednou

až dvakrát denně po dobu zhruba 10 minut, a to přibližně půl roku nebo do doby, kdy jizva začne pomalu blednout.

KDY MASÍROVAT: Masáž provádíme až po vyndání stehů a úplném zhojení jizvy. Nejlepší je provádět masáž po večerním koupání, protože jizva díky vodě změkne. Již při koupání můžeme jizvu masírovat jemnými tahy mycí houbou nebo malým proudem vody.

JIZVA SE NESMÍ NIKDY ROZTAHOVAT!

3. Krouživý tlak palci nyní neprovádíme na jizvě, ale podélně. Tlak směřujeme vždy k jizvě. Tlak nesmí směřovat od jizvy, abychom ji neroztahovali.

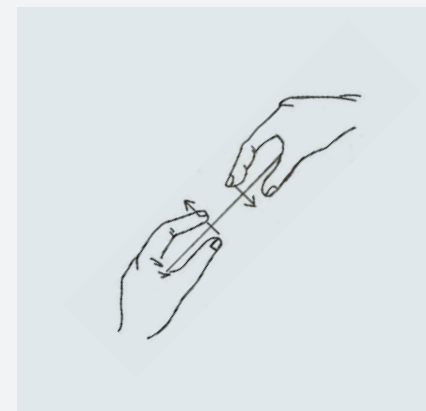
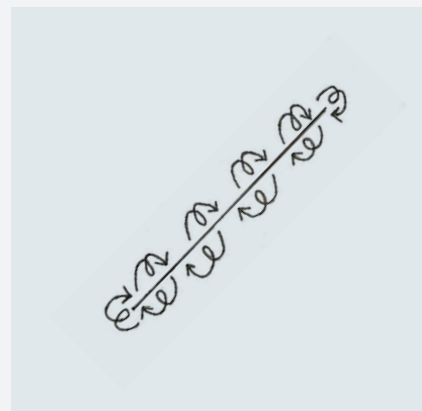
4. Oba ukazováky přiložíme k jedné straně jizvy a palce položíme z druhé strany proti nim. Jizva je uprostřed. Stlačením tak vytvoříme kožní řasu, kterou posouváme vlnovitě od horního k dolnímu konci jizvy a zpět. Jedná se o tzv. vlnovité hnětení.

ZÁKLADNÍ HMATY PŘI MASÁŽI JIZVY:

1. Palcem pravé a levé ruky posouváme jizvu zároveň na jednu a druhou stranu (proti sobě).

2. Palcem nebo ukazovákem jedné ruky krouživě zatlačíme na jizvu (tlak nesmí být bolestivý). Kroužíme v průběhu celé jizvy.

5. Palce přiložíme na jizvu. Provedeme tah lehce od sebe a následně povolíme. Totéž zopakujeme v průběhu celé jizvy.



Aplikace

MOJE ENDOPROTÉZA



vznikla pod záštitou ministra zdravotnictví a hejtmána Jihočeského kraje v prostředí České společnosti pro ortopedii a traumatologii pohybového ústrojí, s podporou VZP, ČPZP, ZPMV, lázeňských zařízení, FN Olomouc a skupiny nemocnic Jihočeského kraje.

Pro koho je určena?

Pro všechny pacienty, kteří plánují kloubní náhradu, přemýšlejí o ní, ale i pro ty, kteří již umělý kloub mají.

Co nabízí?

- Ucelené a přehledné informace.
- Seznam úkolů / kontrola jejich plnění před operací TEP.
- Kalendáře termínů a připomínky.
- Hodnotící nástroje.
- Odkazy na zajímavé informace od našich partnerů a sponzorů.
- Kartu pacienta s TEP, která potvrzuje provedení operace a typ implantátu.

Jak získat aplikaci?

1. V internetovém prohlížeči zadejte: **www.mytep.cz**
2. Na chytrý telefon si můžete stáhnout aplikaci Moje endoprotéza z Google Play nebo App Store.
3. Přihlaste se do aplikace a postupujte podle instrukcí.

Co když nemocnice na vaši žádost o komunikaci nereaguje?

Aplikace je určena pro pacienty a jejich nemocnice. Ty však zatím nemají povinnost reagovat na Váš požadavek na registraci. Nic se neděje, všechny informace máte k dispozici stejně jako pacienti, jejichž nemocnice žádost potvrdí.

Věříme, že se k nám časem připojí většina nemocnic, čímž vznikne propojený a standardizovaný systém pro předoperační a pooperační informovanost pacientů podstupujících implantaci kloubních náhrad v ČR.

prof. MUDr. Jiří Gallo, Ph.D. | prim. MUDr. David Musil, Ph.D. | MUDr. Lukáš Galek



www.mytep.cz



Google Play



App Store

Financování: Pro pacienty je aplikace zdarma. Seznam sponzorů je uvedený v aplikaci.



NEMOCNICE ČESKÉ BUDĚJOVICE, a.s.

Rehabilitační oddělení
rehabilitace@nemcb.cz

B. Němcové 585/54
370 01 České Budějovice
www.nemcb.cz

04/2024