



**NEMOCNICE**  
ČESKÉ BUDĚJOVICE



# POHYBOVÝ REŽIM PO NÁHRADĚ KYČELNÍHO KLOUBU

[TEP – totální endoprotéza]

Obecná doporučení  
Zásady cvičení  
Masáž jizvy  
Sexuální život po operaci  
Užitečné odkazy



**Kyčelní kloub** spojuje dolní končetinu s pánví. Jamku kyčelního kloubu tvoří spojení kostí pánevních (acetabulum) a hlavice je tvořena horní částí kosti stehenní. Přes kyčel se přenáší hmotnost těla na končetinu, a proto se jedná o nejvíce biomechanicky namáhaný kloub těla. Je vystaven velkým tlakům při chůzi, běhu nebo nošení těžkých břemen. Při opotřebování dochází k poškození kloubní chrupavky a vznikají artrotické změny s reaktivními změnami kloubních ploch a okolních měkkých tkání. Důsledkem těchto změn je zejména bolest a omezená hybnost kloubu.

Poškozený kloub lze nahradit umělou náhradou – **endoprotézou**. Endoprotéza může být částečná, např. cervikokapitální endoprotéza (náhrada hlavice), nebo se může jednat o totální endoprotézu (náhrada hlavice i jamky kloubu).

Části umělého kloubu mohou být v těle upevněny cementem (cementovaná endoprotéza) nebo jinými typy ukotvení (necementovaná endoprotéza).

Životnost endoprotézy je ovlivněna opotřebováním či předčasným tzv. aseptickým uvolněním endoprotézy, proto je nutné po umělé náhradě kyčelního kloubu dodržovat určitá pravidla.

## OBECNÁ DOPORUČENÍ PO PROPUŠTĚNÍ DO DOMÁCÍ PÉČE

### 1. RIZIKOVÉ "ZAKÁZANÉ" POHYBY

– jsou nevhodné, protože při nich může dojít k luxaci (vykloubení) operovaného kloubu.

■ **Flexe: neohýbejte kyčel přes 90°!**

■ **Addukce: nekřížte operovanou dolní končetinu přes zdravou dolní končetinu!**

■ **Rotace: vyvarujte se kroutivým pohybům v kyčli, jako je například přílišné vytočení špičky nohy ven nebo dovnitř!**

■ Pokud je to nutné, tak maximální předklon (např. podání předmětu ze země) provádějte pouze s oporou o pevnou pomůcku a operovanou končetinu zanožte.

**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. 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, nechoďte na dlouhé pěší túry.

### 3. SED

- Upravte výšku sedací plochy tak, abyste kyčel neohýbali přes 90°. Můžete použít podsedák či klín.
- Neseďte v hlubokých křeslech.
- Pokud je to nutné, upravte výšku WC pomocí nástavce.
- Nedávejte nohu přes nohu.

#### 4. POLOHOVÁNÍ

- **Leh na boku:** Ležte vždy na zdravém boku a mezi kolena (nebo lépe mezi celou délkou dolních končetin) mějte polštář.
- **Leh na břiše:** S polštářem mezi dolními končetinami se otočte na zdravý bok a poté se přetočte na břicho. Obě dolní končetiny leží volně na posteli, mírně od sebe. Vraťte se opět přes zdravý bok s polštářem mezi dolními končetinami.
- Tyto pohyby provádějte pouze tehdy, pokud jste je nacvičili s fyzioterapeutem. Neprovádějte je, pokud jste kardiak, máte jiné potíže se srdcem nebo pokud polohování vyvolává bolest či stah protahovaného svalstva.

#### 5. SPORT

- Doporučeny jsou krátké procházky, na které je třeba mít pevnou pohodlnou obuv.
- Jízda na kole je možná až poté, co lékař dovolí operovanou dolní končetinu plně zatěžovat.
- Plavání je možné až po úplném zhojení jizvy. Nohy pouze v kraulovém stylu.

#### 6. 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.

Tato doporučení je nutno dodržovat minimálně po dobu šesti týdnů, tedy do vaší kontroly na ortopedii.

Na kontrole upraví váš pohybový režim operatér. Může např. zvýšit nášlap na operovanou dolní končetinu, doporučit používání berlí a podobně.

#### 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, nekřížte a skrčení nedotahujte přes 90°.

#### 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, následně ji vraťte zpět a vyměňte DK. Kontrolujte, zda se unožovaná DK nevytáčí a stále směřuje kolenem i špičkou vzhůru.
7. S pokrčenými DK, které jsou mírně od sebe a opřené o chodidla, lehce nadzvedněte pánev a položte ji zpět.

##### LEH NA BŘIŠE

Počáteční výchozí poloha: s polštářem mezi kolena se otočte přes zdravý bok až na břicho, DK natažené a mírně od sebe.

1. Stáhněte hýždě, chvíli takto vydržte a uvolněte je.
2. Natáhněte DK, opřete se o špičky, stáhněte hýždě a propněte kolena.
3. Střídavě krčte v koleni pravou a levou DK. Poté můžete i obě současně, nezvedejte pánev.
4. Natáhněte DK a střídavě suňte pravou DK do strany a zpět, poté zopakujte s druhou DK.
5. Natáhněte DK, pravou DK nepatrně nadzvedněte nad podložku do zanožení a položte ji nazpět. Opakujte s druhou DK. Pánev musí ležet na podložce.

##### SED

Stehna leží na podložce (podepřená v celé délce) a bérce jsou volně spuštěny z lůžka. Opřete se 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. Úhel nesmí být větší než 90°.

## 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

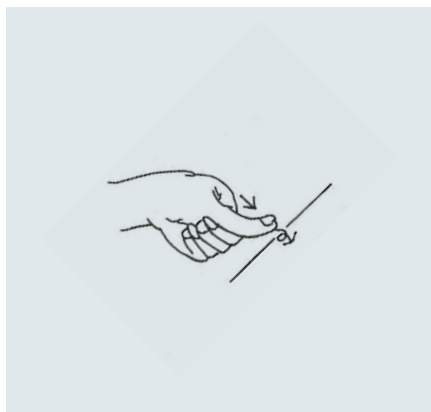
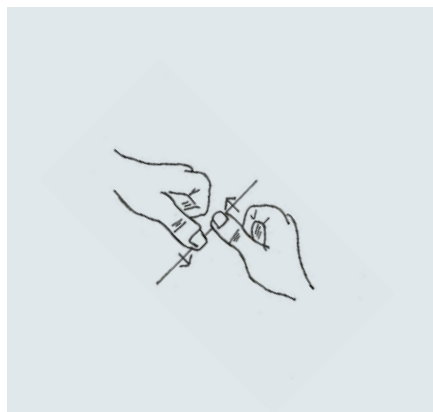
až dvakrát denně po dobu zhruba 10 minut, a to přibližně půl roku nebo do doby, kdy jizva začne pomalu blednout.

**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.

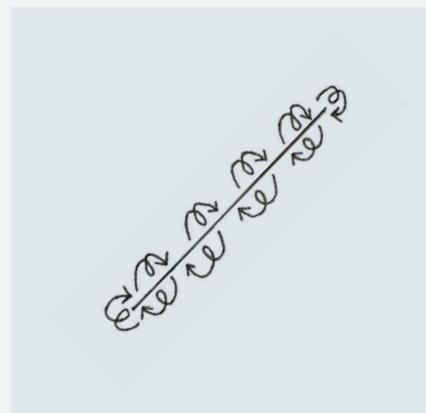
**JIZVA SE NESMÍ NIKDY ROZTAHOVAT!**

### ZÁKLADNÍ HMATY PŘI MASÁŽI JIZVY:

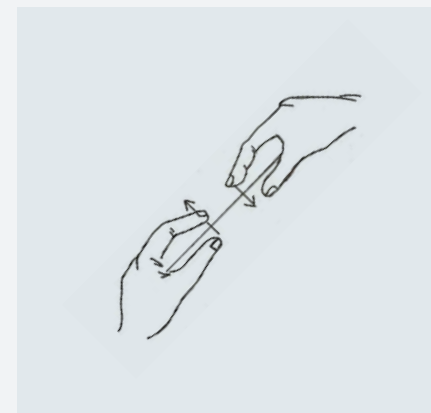
1. Palcem pravé a levé ruky posouváme jizvu zároveň na jednu a druhou stranu (proti sobě).
2. Palcem nebo ukazovákem jedné ruky krouživě zatlačíme na jizvu (tlak nesmí být bolestivý). Kroužíme v průběhu celé jizvy.



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.



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



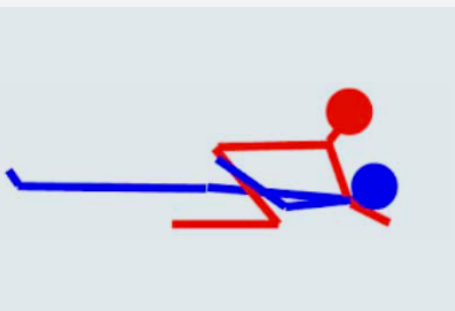
## SEX PO OPERACI (ENDOPROTÉZE KYČLE)

### Sexuální aktivita v prvních třech měsících po operaci

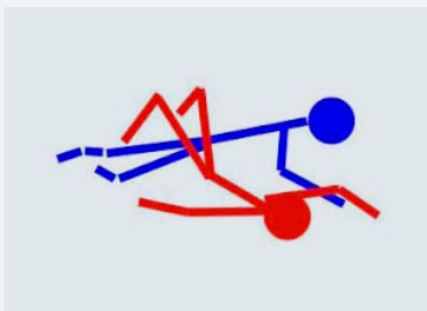
Ze sexuálního života často mívají pacienti značné obavy. Vždy je zapotřebí **velké ohleduplnosti ze strany partnera**. Při všech pohybech je nutné **vyvarovat se pokrčení operované dolní končetiny, zevní rotaci nebo ohnutí kyčelního kloubu přes pravý úhel a předklánění**. Naopak unožení je bezpečné. Jiná omezení intimního soužití nejsou potřeba.

### POVOLENÉ POLOHY:

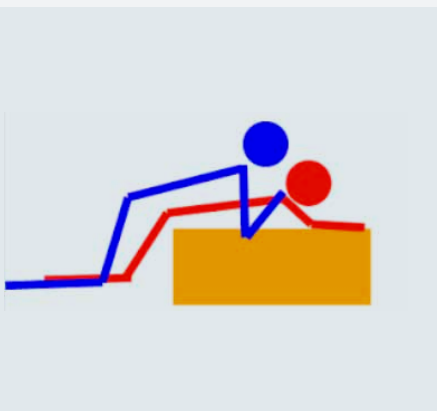
#### 1. Operovaný muž



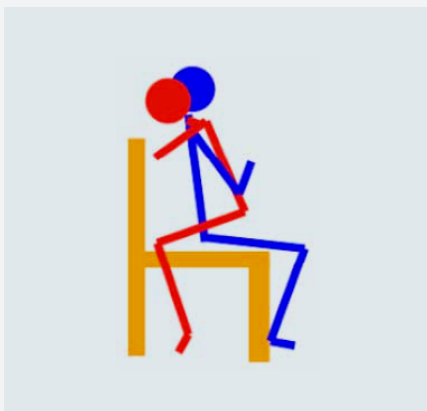
#### 2. Operovaná žena



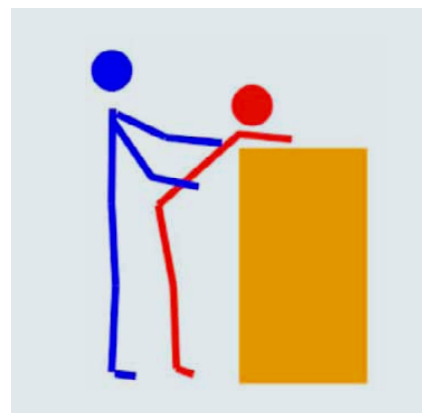
#### 3. Operovaný muž a žena



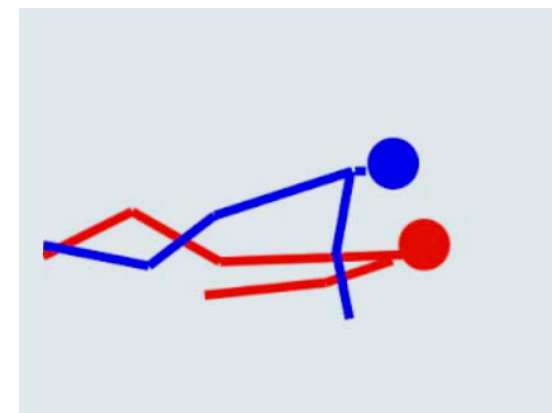
#### 4. Operovaný muž a žena



#### 5. Operovaná žena



#### 6. Operovaná žena



Doporučení: Dávejte pozor na zatížení operované kyčle, hlavně při polohách číslo 3 a 5. Ze zkušeností pacientů můžeme **pro ženy** doporučit následující polohy:

1. Poloha na zdravém boku s polštářem mezi kolena, lehce pokrčenými dolními končetinami v kyčelních kloubech a partnerem za zády.
2. Poloha na břiše, pokud je vyhovující.
3. Poloha na zádech s unožením natažené operované končetiny (nevytáčejte zevně) a se zdravou končetinou pokrčenou a zevně rotovanou.
4. Po šesti týdnech je možná poloha v kleče a všechny ostatní polohy, pokud je možné vyvarovat se krajních poloh a rizikových pohybů (překřížení operované končetiny přes zdravou a zevní rotace).

**U mužů** je nejméně výhodná poloha na zádech, kdy větší aktivitu přenecháme na partnerce.

## POZNÁMKY

# 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](http://www.mytep.cz)



Google Play



App Store

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



# UŽITEČNÉ ODKAZY A KONTAKTY

## Webové stránky

[www.mytep.cz](http://www.mytep.cz) – průvodce totální endoprotézou  
od předoperačního období do ukončení léčby

## Půjčovny motorových dlah

[www.motodlaha.info](http://www.motodlaha.info), [www.proormedent.cz](http://www.proormedent.cz)  
[www.motorovadlaha.cz](http://www.motorovadlaha.cz)  
[www.rehakomp.cz](http://www.rehakomp.cz)

## Půjčovny kompenzačních pomůcek České Budějovice

### Agentura domácí péče ČČK Alice

Husova 20, Č. Budějovice  
Tel.: 387318552, 725853332,  
Po – Pá 8:00 - 15:00

### Městská charita České Budějovice

Žižkova 12, Č. Budějovice  
Tel.: 776655452, 776655042  
Po, Út, Čt, Pá 7:00 – 15:30  
St 7:00 – 17:00

### Centrum pro zdravotně postižené Jč. kraje

Staroměstská 2608, Č. Budějovice  
Tel: 386353940  
Po, St 8:00 – 16:00  
Út, Čt 8:00 – 14:30  
Pá 8:00 – 12:00

### LEDAX o.p.s.,

Riegrova 51, Č. Budějovice  
Tel: 722992029, 800221022  
Po – Pá 8:00 – 14:00

NEMOCNICE ČESKÉ BUDĚJOVICE, a.s.

## Rehabilitační oddělení

[rehabilitace@nemcb.cz](mailto:rehabilitace@nemcb.cz)

B. Němčové 585/54  
370 01 České Budějovice  
[www.nemcb.cz](http://www.nemcb.cz)