



**Režimová opatření pro pacienty  
po celkové výměně  
(totální endoprotéze)  
kyčelního kloubu**

**2017**

## Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod.....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>2</b>	<b>Antiluxační zásady.....</b>	<b>- 4 -</b>
<b>3</b>	<b>Riziko vykloubení (luxace) kyčelního kloubu . -</b>	<b>4 -</b>
<b>4</b>	<b>Rizikové pohyby .....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>5</b>	<b>Chůze .....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>6</b>	<b>Péče o jizvu.....</b>	<b>- 9 -</b>
<b>7</b>	<b>Kompenzační pomůcky .....</b>	<b>- 11 -</b>
<b>8</b>	<b>Sebeobsluha .....</b>	<b>- 13 -</b>
<b>9</b>	<b>Prevence tromboembolické nemoci .....</b>	<b>- 15 -</b>
<b>10</b>	<b>Základní cviky .....</b>	<b>- 16 -</b>

# 1 Úvod

Tato informační příručka vznikla za účelem pomoci pacientům po celkové výměně (totální endoprotéze) kyčelního kloubu při rehabilitaci a zejména pro hladký průběh navrácení se do každodenního života.

Věříme, že Vám tyto informace pomohou pochopit a usnadnit pooperační průběh.

## 2 Antiluxační zásady

Po operaci kyčelního kloubu je důležité dodržovat antiluxační zásady, které pomáhají snižovat riziko vykloubení (luxace) kyčelního kloubu. Tyto zásady je nutno striktně dodržovat po dobu minimálně 3 měsíců od operace, v ideálním případě však celoživotně a zařadit je tak do běžného života.

Mezi nejrizikovější pohyby patří zejména:

- ❖ Křížení nohou
- ❖ Předklony (v sedu i ve stoji)
- ❖ Hluboký sed (příliš nízké židle/křesla)
- ❖ Vytáčení (rotace) v kyčelním kloubu

## 3 Riziko vykloubení (luxace) kyčelního kloubu

Nejčastější příznaky:

- ❖ Bolestivost
- ❖ Omezená hybnost
- ❖ Zevní rotace v kyčli
- ❖ Noha ve zkratku

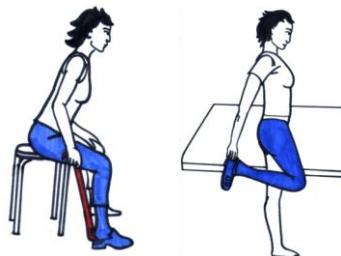
## 4 Rizikové pohyby

Operovaná dolní končetina je označena modrou barvou

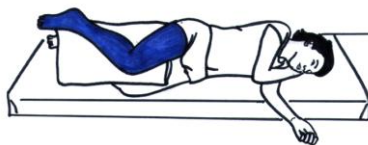
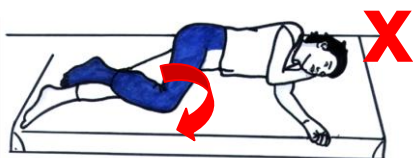
**Špatně**

**Správně**

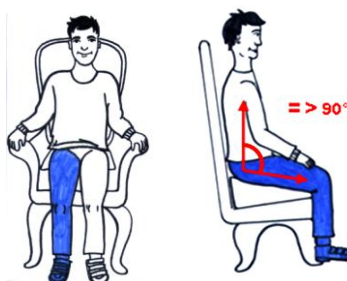
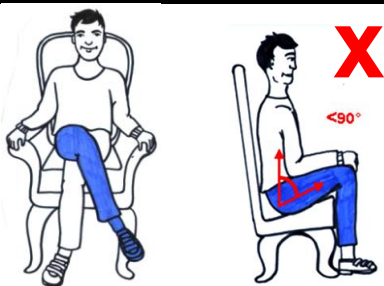
### Obouvání bot



### Leh na boku



### Sed na židli



### Zvedání předmětů



## 5 Chůze

Po operaci je nutné při chůzi používat kompenzační pomůcky. Zpravidla to jsou podpažní berle, francouzské berle, eventuálně chodítko. Délka jejich používání závisí na rozhodnutí lékaře/operátora (ortopeda). Standardně do první kontroly (po propuštění z nemocnice, kdy se provede snímek/rentgen kyčle) přetrvává chůze s kompenzační pomůckou. Při příznivém vývoji hojení se, dle doporučení lékaře, začíná postupně zvyšovat zátěž (došlap) na operovanou dolní končetinu.

Během chůze je nutné sledovat terén a dávat pozor na kluzké a mokré podlahy. Výšku berlí upravuje zpravidla fyzioterapeut.

V případě, že si pacient upravuje výšku berlí sám, je nutné dbát následující doporučení:

- ❖ výškové nastavení se provádí vytažením aretačního (mechanické zajištění) prvku = kolíku
- ❖ vnitřní „noha“ se zasune/vysune podle potřebné vzdálenosti
- ❖ kolík (aretační prvek) se vrátí zpět
- ❖ nutno zkontrolovat, zda jste si obě berle nastavili na stejnou výšku = přiložit berle k sobě
- ❖ kolík (aretační prvek) je nutné řádně zafixovat, jinak může při zatížení berlí dojít k samovolnému zasunutí vnitřní „nohy“ berle – hrozí ublížení na zdraví.

Berle jsou součástí řady kompenzačních pomůcek, určených pro tělesně postižené osoby a osoby se sníženou schopností mobility. Jsou určeny pro oporu a odlehčení dolních končetin při chůzi, nácvičku chůze, poúrazových a pooperačních stavech a následné rehabilitaci.

## Správná výška berlí

### Podpažní berle

- uchopíme berle za rukojeti
- horní část je 2-3 cm pod pažemi, při stožení se lehce dotýkají podpažních jamek
- rukojeti jsou v horní části stehna, úroveň boků
- ohyb v loketním kloubu je 15 - 20°
- při nastavení berlí je nutné brát v potaz to, jakou obuv budete nejčastěji nosit při používání berlí, vhodná obuv má mít nízké podpatky, dobrou oporu



### Francouzské berle

- stoupněte si rovně s nazutými botami
- rukojeti jsou v horní části stehna, úroveň boků
- ohyb v loketním kloubu je 15 - 20°
- při nastavení berlí je nutné brát v potaz to, jakou obuv budete nejčastěji nosit při používání berlí, vhodná obuv má mít nízké podpatky, dobrou oporu



## Správná chůze o berlích

!!! Typ chůze určuje fyzioterapeut !!!

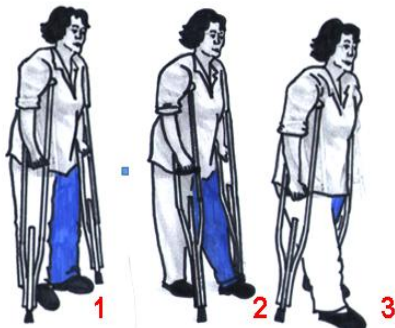
### Chůze po rovině

#### Čtyřdobá chůze

- jedna berla
- druhá berla
- operovaná dolní končetina
- zdravá dolní končetina

#### Trojdobá chůze

- berle vpřed
- mezi berle operovaná dolní končetina
- zdravá dolní končetina



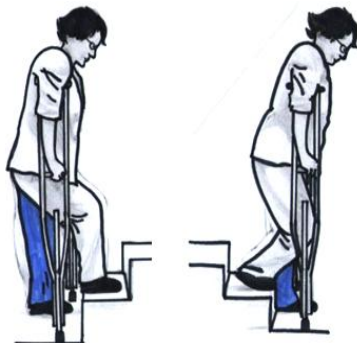
### Chůze po schodech

#### Chůze do schodů = **ZOB**

- **z**dravá dolní končetina, berle zůstávají pod schodem
- **o**perovaná dolní končetina
- **berle**

#### Chůze ze schodů = **BOZ**

- **berle**
- **o**perovaná dolní končetina
- **z**dravá dolní končetina



### Doporučení

- pravidelně kontrolujte gumové násady na berlích - nutnost pravidelné výměny
- při chůzi se dívejte před sebe, budete mít lepší rovnováhu
- berle vás nesmí v podpaží tlačit, hrozí poškození nervu
- správnou výšku berlí zkontrolujte s vaším fyzioterapeutem

[www.google.cz](http://www.google.cz)



## 6 Péče o jizvu

Přibližně 12. – 14. den po operaci se vytažují z rány stehy/svorky. Zpravidla dojde k zatuhnutí kůže a podkoží v oblasti jizvy. Správné a příznivé hojení jizvy je možno ovlivnit pomocí těchto postupů:

- ❖ jizvu udržujte v čistotě
- ❖ nestrhávejte strup, ránu neškrábejte, vyčkejte, až se strup samovolně odloučí
- ❖ první 3 měsíce chraňte jizvu před slunečním zářením
- ❖ vyhybejte se soláriu, sauně, chladu – může dojít k odlišné pigmentaci
- ❖ omezte aktivity, které vedou k natahování kůže – vnitřní tkáň potřebují k zahojení cca 6 týdnů
- ❖ nenoste těsné oblečení – může dráždit jizvu
- ❖ nekoupejte se ve vaně (napuštěná voda) 2 – 4 týdny po operaci, ke koupání použijte sprchu s vlažnou vodou, jemné mýdlo bez parfemace, alkoholu, kafru atd., jizvu vysušte mírným tlakem ručníku – nedřete ručníkem přes jizvu
- ❖ po vytažení stehu jizvu pravidelně promašťujte (indulona, nesolené vepřové sádlo, vazelína, měsíčková masť, Calcium pantothenicum atd.) a masírujte povrchové tkáň, pohyby vedeme směrem do jizvy, aby nedošlo k otevření rány!! jizva bude uvolněná a nesvraští se
- ❖ provádějte tlakové masáže zahojené rány dle instrukcí fyzioterapeuta (cca 1-2 týdny po odstranění stehů), 3x denně opakovaně stlačujte jizvu proti její spodině, vyčkejte až vybledne, po prokrvení místa pokračujte dále po

celé délce jizvy, podporujete měknutí jizvy (viz obrázek č. 1)

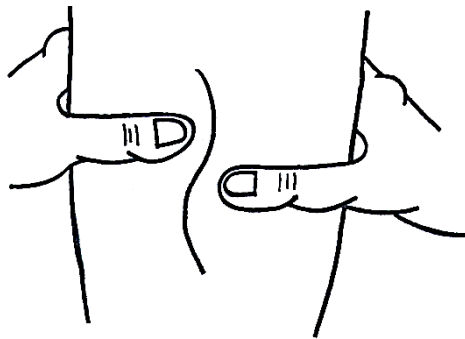
- ❖ jemným tlakem/posunem palců po kůži nahrňte kožní řasu a vytvořte z řasy tvar „S“ (viz obrázek č. 2).

Pokračujte s péčí o jizvu po dobu minimálně 6 – 12 měsíců od operace.

Obr. č. 1 – tlaková masáž jizvy



Obr. č. 2 – masáž pomocí řasy ve tvaru „S“



Vlastní zdroj

## 7 Kompenzační pomůcky

### 1. Pomůcky plně/částečně hrazené zdravotní pojišťovnou (možno získat na lékařský předpis)

O předpisu kompenzačních pomůcek rozhoduje Váš zdravotní stav a ošetřující lékař.

<i>podpažní/francouzské berle</i>	<i>židle do sprchového koutu</i>
	
<i>nástavec na WC</i>	
	
<i>sedáčka na vanu</i>	
	

[https://www.dmapraha.cz/images/produkty/img/berle\\_podpazni\\_131\\_2.jpg](https://www.dmapraha.cz/images/produkty/img/berle_podpazni_131_2.jpg)

[http://www.erilens.cz/media/produkty/lokomocni\\_pomucky/francouzske\\_berle/francouzska-berle-vera-modra.jpg](http://www.erilens.cz/media/produkty/lokomocni_pomucky/francouzske_berle/francouzska-berle-vera-modra.jpg)

<http://www.ezdravotnicke-potreby.cz/services/image/product/1712wnhnmf/133562766910614700.jpg>




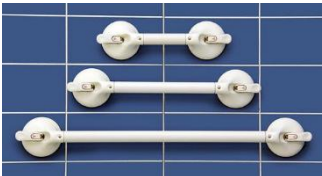

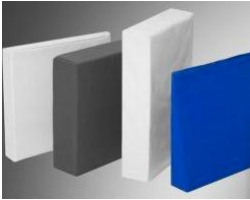
<http://www.dmapraha.cz/katalog/vymekcena/0/229>

[http://www.zdravotyka.cz/data/eshop\\_sym/product/1310/sedacka-na-vanu-kzp12-0008995.jpg](http://www.zdravotyka.cz/data/eshop_sym/product/1310/sedacka-na-vanu-kzp12-0008995.jpg)

[http://www.audy.eu/Data/img/193336\\_1.jpg](http://www.audy.eu/Data/img/193336_1.jpg)

<http://www.ortgroup.cz/userdata/products/209/ca330.jpg>

## 2. Pomůcky nehrazené zdravotní pojišťovnou

<i>podavač předmětů</i>	
	
<i>navlékače ponožek/punčoch</i>	
	
<i>madla, protiskluzová podložka do koupelny</i>	
	
<i>klíny</i>	
	

[https://www.dmapraha.cz/images/produkty/img/podavace\\_715\\_716.jpg](https://www.dmapraha.cz/images/produkty/img/podavace_715_716.jpg)

[http://zdravotnicke-potreby-weines.cz/data/images/product/cache\\_1024x768\\_1/392-12061414365445.jpg](http://zdravotnicke-potreby-weines.cz/data/images/product/cache_1024x768_1/392-12061414365445.jpg)

[https://cdn.postovnezdarma.cz/media/catalog/product/cache/1/image/9c008cead548ae4e1666284ec03b7fa5/b/e/best-sale-sock-stocking-aid-puller-assit-disabilty-aid-helper-terry-cloth-dressing\\_2\\_.jpg](https://cdn.postovnezdarma.cz/media/catalog/product/cache/1/image/9c008cead548ae4e1666284ec03b7fa5/b/e/best-sale-sock-stocking-aid-puller-assit-disabilty-aid-helper-terry-cloth-dressing_2_.jpg)

<http://www.medicool.cz/files/produkt/madla/3.jpg>

<http://protetika-ostrava.cz/services/image/product/138wnhnmf/product-138-n44sl2.jpg>

<http://www.ezdravotnicke-potreby.cz/services/image/product/1081w337h270mf/product-1081-mqnuo9.jpg>

## 8 Sebeobsluha

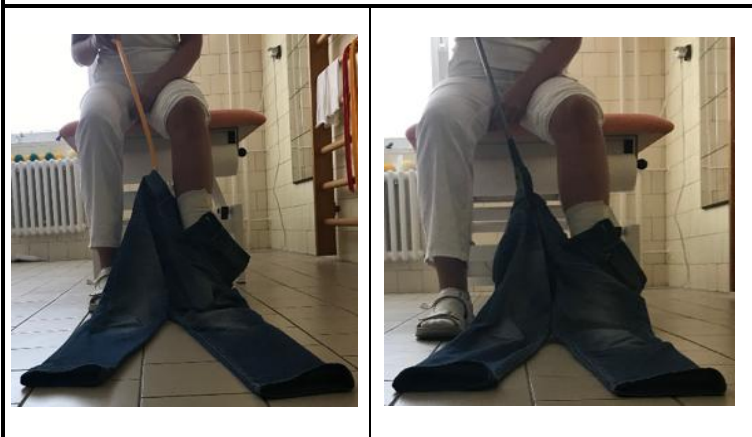
### 1. Oblékání

<p><i>Ponožky</i> (pomocí dlouhého hladkého ručníku/navlékače ponožek) !!! Vyvarovat se předklonu a rotaci (vytáčení) operované dolní končetiny !!!</p>		
		
		

Vlastní zdroj

*Kalhoty a spodní prádlo*  
(pomocí dlouhé obouvací lžičce s háčkem/podavače předmětů)

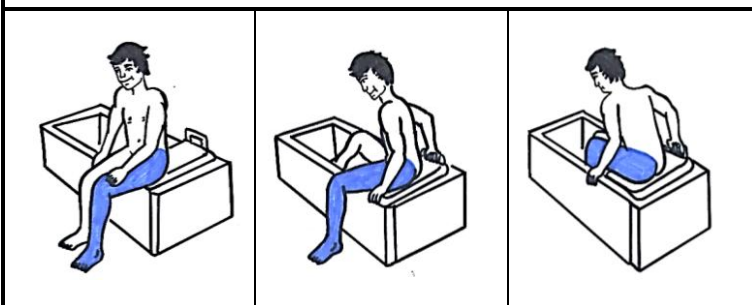
**!!! Vyvarovat se předklonu a vytáčení operované  
dolní končetiny !!!**  
**!!! Jako první vždy oblékejte operovanou končetinu !!!**



Vlastní zdroj

## **2. Hygiena**

*Přesun do/z vany s využitím sedačky na vanu*



**!!! Vhodné je pořízení madel na zeď a protiskluzové  
podložky do vany i před vanu !!!**

Vlastní zdroj


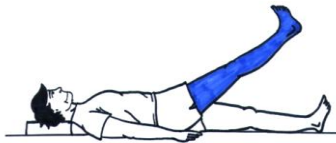

## 9 Prevence tromboembolické nemoci

Po dobu 6 týdnů od operace je důležité bandážovat dolní končetiny (po kolena) pomocí bandáží (pružných obinadel) nebo používat kompresivní punčochy. Snížíte tak možné riziko vzniku tromboembolické nemoci (TEN) = onemocnění charakterizované vznikem krevní sraženiny (tzv. trombu) uvnitř cévního řečiště (trombóza), obvykle v hlubokých žilách dolních končetin či pánve a následným vmetením sraženiny (embolizací) do plic.



Vlastní zdroj

## 10 Základní cviky

CVIČEBNÍ JEDNOTKA PO TEP KYČELNÍHO KLOUBU	
	<p>Pod koleno vložíme overball (stočený malý polštářek), přitáhneme špičku směrem k hlavě, propínáme koleno směrem k podložce – do balónku, hýždě stahujeme k sobě.</p>
	<p>Přitáhneme špičku dolní končetiny směrem k hlavě, zvedáme nataženou dolní končetinu nad podložku, koleno zůstává propnuté při pohybu tam i zpět.</p>
	<p>Obě dolní končetiny pokrčené, břicho zatažené, stiskneme hýždě a pomalu zvedáme pánev od podložky, poté pokládáme zpět a uvolníme.</p>

Vlastní zdroj



## Použité zdroje

<http://www.ezdravotnicke-potreby.cz/services/image/product/1712wnhnmf/133562766910614700.jpg>

<http://www.dmapraha.cz/katalog/vymekcene/0/229>

[http://www.zdravotyka.cz/data/eshop\\_sym/product/1310/sedacka-na-vanu-kzp12-0008995.jpg](http://www.zdravotyka.cz/data/eshop_sym/product/1310/sedacka-na-vanu-kzp12-0008995.jpg)

[http://www.audy.eu/Data/img/193336\\_l.jpg](http://www.audy.eu/Data/img/193336_l.jpg)

[https://www.dmapraha.cz/images/produkty/img/podavace\\_715\\_716.jpg](https://www.dmapraha.cz/images/produkty/img/podavace_715_716.jpg)

[http://zdravotnicke-potreby-welnes.cz/data/images/product/cache\\_1024x768\\_1/392-12061414365445.jpg](http://zdravotnicke-potreby-welnes.cz/data/images/product/cache_1024x768_1/392-12061414365445.jpg)

[https://cdn.postovnezdarma.cz/media/catalog/product/cache/1/image/9c008cead548ae1666284ec03b7fa5/b/e/best-sale-sock-stocking-aid-puller-assit-disabilty-aid-helper-terry-cloth-dressing\\_2\\_.jpg](https://cdn.postovnezdarma.cz/media/catalog/product/cache/1/image/9c008cead548ae1666284ec03b7fa5/b/e/best-sale-sock-stocking-aid-puller-assit-disabilty-aid-helper-terry-cloth-dressing_2_.jpg)

<http://www.medicool.cz/files/produkt/madla/3.jpg>

<http://www.ortgroup.cz/userdata/products/209/ca330.jpg>

<http://protetika-ostrava.cz/services/image/product/138wnhnmf/product-138-n44sl2.jpg>

[https://www.dmapraha.cz/images/produkty/img/berle\\_pdpazni\\_131\\_2.jpg](https://www.dmapraha.cz/images/produkty/img/berle_pdpazni_131_2.jpg)

[http://www.erilens.cz/media/produkty/lokomocni\\_pomucky/francouzske\\_berle/francouzska-berle-vera-modra.jpg](http://www.erilens.cz/media/produkty/lokomocni_pomucky/francouzske_berle/francouzska-berle-vera-modra.jpg)

<http://www.ezdravotnicke-potreby.cz/services/image/product/1081w337h270mf/product-1081-mqnuo9.jpg>

[www.google.cz](http://www.google.cz)

Název: Režimová opatření pro pacienty  
po celkové výměně (totální endoprotéze)  
kyčelního kloubu

Autor: Ing. Bc. Vladimíra Soporská  
Marcela Kožnarová, DiS  
MUDr. Dita Neubauerová

Vydání: pracovní verze č. 1

Rok vydání: 2017

Počet stran: 18

Publikace neprošla jazykovou úpravou