



# TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZA KOLENE

---

REHABILITACE  
PO OPERACI

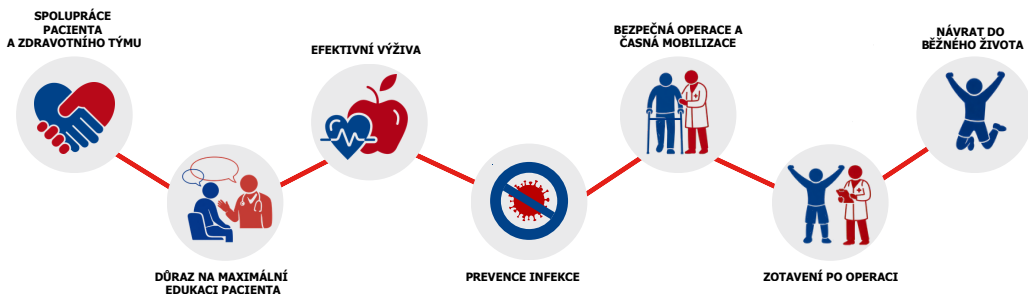




Vážená paní, vážený pane,

absolvovali jste výměnu **kolenního kloubu** a nyní je důležité, abyste se, co nejdříve „postavili na nohy“. Včasnou mobilizací se zkrátí délka pobytu na lůžku, čímž se sníží riziko pooperačních komplikací jako je bolest, trombóza nebo otok. Návrat do běžného života je tak rychlejší a příjemnější.

Dalšími kroky v rámci programu **Pacientská cesta** vás opět bude provázet fyzioterapeut, který s vámi bude cvičit a naučí vás, jak máte operovanou končetinu zatěžovat a odlehčovat.



# OBSAH

Úvod ke cvičení po operaci.....	1
První den po operaci.....	2-3
Běžné denní aktivity.....	4-5
Cvičební program pro časnou pooperační fázi .....	6-11
Trénování svalů nohou při vstávání a sedání .....	12
Chůze s berlemi.....	13-14
Hlavní zásady po operaci TEP kolene.....	15

CVIČENÍ JSOU K DISPOZICI TAKÉ  
ONLINE PO NAČTENÍ QR KÓDU  
NEBO NA YOU TUBE KANÁLU  
“MORAVSKOSLEZSKÁ NEMOCNICE  
HAVÍŘOV OFICIÁLNÍ”



REHABILITAČNÍ AMBULANCE  
zápis pacientů 596 491 483  
plánování procedur 596 491 484

## ÚVOD KE CVIČENÍ PO OPERACI

NÁSLEDUJÍCÍ CVIČENÍ JSOU SOUČÁSTÍ FÁZE PO OPERACI, JEJÍMŽ CÍLEM JE VČASNÁ MOBILIZACE A SNÍŽENÍ RIZIKA POOPERAČNÍCH KOMPLIKACÍ. BOLEST JE DO ZNAČNÉ MÍRY SUBJEKTIVNÍ, PROTO ANALGEZII PŘÍZPŮSOBUJEME KAŽDÉMU PACIENTOVI NA MÍRU. TLUMÍME JI PODÁVÁNÍM LÉKŮ V PRAVIDELNÝCH INTERVALECH, PŘÍPADNĚ NA POŽÁDÁNÍ PACIENTA. BĚHEM CELÉHO PROCESU ANALGEZIE BUDE VÁŠ CELKOVÝ STAV MONITOROVAT LÉKAŘ I OŠETŘUJÍCÍ PERSONÁL.



**RYCHLÉ OBNOVENÍ POHYBLIVOSTI JE DOBRÉ PRO VÁŠ KREVŇÍ OBĚH A SEBEVĚDOMÍ. NOVÝ KLOUB ZATĚŽUJTE POSTUPNĚ A VŽDY SE ŘÍDTE POKYNY FYZIOTERAPEUTA.**

## PRVNÍ DEN PO OPERACI

Již první den po operaci uděláte své první kroky s novým kloubem. Bude-li váš krevní oběh stabilní, ošetřující personál nebo fyzioterapeut vám pomůže vstát. Postupně se naučíte, jak vaši operovanou končetinu zatěžovat a odlehčovat.

První nácvik chůze provedete s berlemi. Obvykle začínáme nácvikem „třídobové chůze“. Tato tzv. časná mobilizace stimuluje metabolismus. Rozpohybujete „svalově žilní pumpu“, která stimuluje průtok krve cévami a zabrání tak otokům nohou.

Budete provádět aktivní i pasivní ohýbání a natahování operovaného kyčelního kloubu. V závislosti na zvolené chirurgické technice budete moci operovanou nohu zatěžovat částečně nebo plně. Fyzioterapeuti vás seznámí s vaším osobním plánem rehabilitace a ochotně vám vysvětlí všechny detaily.

### SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ BERLÍ:

- Když stojíte, obě berle mějte opřené o zem, vedle nohou, mírně před tělem.
- Při chůzi s berlemi se pevně držte rukojetí. Lokty mějte velmi mírně pokrčené.
- Při používání podpažních berlí opřete svou váhu do rukou, nikoli do podpaží.



## SÍLA MOTIVACE

Pro úspěšný návrat do běžného života je **důležitá motivace**. Motivujte svým aktivním přístupem k pohybu ostatní pacienty v nemocnici, stejně jako oni mohou motivovat vás.

První dny po operaci vám s **pohybem ochotně pomůže zdravotnický personál**. Sebedůvěru získáte poměrně rychle. Během několika dnů budete cviky provádět sebevědoměji a obratněji. Účinnou motivací vám může být i vaše rodina nebo přátelé.



## FYZIOTERAPIE

S používáním berlí i správným prováděním rehabilitačních cviků se ideálně seznámte ještě **před přijetím do nemocnice**. Všechno, co se naučíte před operací, vám pomůže zefektivnit terapii i rehabilitaci po operaci.

Rehabilitací vás **provede fyzioterapeut**. Podle rychlosti vašeho pokroku zařadí nové cviky, zvýší frekvenci opakování apod.

**VŠECHNA CVIČENÍ PROVÁDĚJTE PODLE POKYŇŮ VAŠEHO FYZIOTERAPEUTA.**



**CVIKY PROVÁDĚJTE DÁL I PO UKONČENÍ REHABILITACE. SVOU MOBILITU ZVÝŠÍTE POUZE VLASTNÍM ÚSILÍM A AKTIVNÍM PŘÍSTUPEM K POHYBU.**



## BĚŽNÉ DENNÍ AKTIVITY

### LEH NA ZÁDECH

Pokud nemůžete ležet rovně na zádech, podepřete si hlavu (např. polštářem), aby podložka dosahovala až k lopatkám. Ruce položte podél těla, dlaně lehce vytočte ke stropu.



### LEH NA BOKU ZDRAVÉ KONČETINY

Položte si hlavu a paži na polštář v šíři ramen. Hlava je v prodloužení páteře. Končetiny jsou natažené. **Mezi nohy si vložte např. stočenou příkrývku nebo polštář.** Horní noha se tím zvedne do úrovně vašeho boku. Podložené by mělo být i chodidlo a dolní část nohy.

### LEH NA BŘIŠE

Opřete si čelo o podložku. Obě ruce by měly být položeny vedle hlavy, lokty ohnuté a dlaně opřené o podložku.



Cviky jsou určeny k rehabilitaci operovaného kolenního kloubu. Poradte se s vaším lékařem nebo fyzioterapeutem, zda jsou cviky pro vás vhodné. V individuálních případech je vhodnější se od obvyklých cviků nepatrně odchýlit.



## SEZENÍ (ŽIDLE NEBO LAVICE)

- Nohy rozkročte na šíři pánve, opřete se o zem celými ploškami chodidel, špičky směřují dopředu.
- Stehna mějte co největší plochou na židli.
- **Kyčelní klouby mějte výš než kolenní klouby**, kolena **LEHCE** vytočte směrem od sebe.
- Vyvarujte se přílišného **vytočení kolen zevně**.
- **Veškerá váha spočívá na hýždích** (sedacích kostech).
- Neohýbejte záda.
- **Nedávejte nohu přes nohu.**



# CVIČEBNÍ PROGRAM PRO ČASNOU POOPERAČNÍ FÁZI

## 1. IZOMETRICKÉ CVIČENÍ

LEH NA ZÁDECH, prsty směřují ke stropu. Přitáhněte špičky nohou, zatlačte kolena do podložky, pevně zatněte svaly v hýždích. Vydržte 10 sekund a povolte.

● ● ● Doporučení: ..... opakování ..... x denně



## 2. OHÝBÁNÍ KOLENE

LEH NA ZÁDECH. Zaměřte se na operovanou nohu. Přitáhněte špičku nohy. Posouvejte patu po podložce směrem k hýždím, ohněte přitom koleno i kyčel a pomalu vracejte zpět.

● ● ● Doporučení: ..... opakování ..... x denně



### 3. PROTAHOVÁNÍ KOLENE

LEH NA ZÁDECH. Kolena jsou ohnutá a chodidla položená na šířku pánve od sebe. Ujistěte se, že kyčle, kolena a chodidla jsou na obou stranách v jedné rovině. Nadzvedněte chodidlo nad zem/postel/podložku, aby koleno směřovalo nahorů ke stropu. Poté koleno propněte a přitáhněte špičku "do fajfky". Vydržte 5-10 sekund a pomalu vraťte do výchozí pozice. Nohu si můžete přidržovat pomocí gumového pásu nebo ručníku.

● ● ● Doporučení: ..... opakování ..... x denně



### 4. AKTIVNÍ POSILOVÁNÍ STEHENÍHO SVALU

LEH NA ZÁDECH. Natáhněte dolní končetiny. Pod kolena vložte srolovaný ručník, klín nebo polštář. Paty jsou položeny na podložce. Odlepte paty od podložky do maximálního propnutí kolene. Přitáhněte špičky do „fajfky“. Zatlačte kolena do podložky. Vydržte 5 sekund a povolte.

● ● ● Doporučení: ..... opakování ..... x denně



## 5. UNOŽOVÁNÍ

LEH NA ZÁDECH. Přitáhněte špičku do „fajfky“. Operovanou nohu posouvejte po podložce/posteli směrem od těla. Poté ji vraťte do výchozí pozice. Nohy zůstávají po celou dobu cviku natažené. Během pohybu si stále hlídejte špičku, prsty musí směřovat ke stropu, jinak hrozí riziko vykloubení operovaného kloubu.

● ● ● Doporučení: ..... opakování ..... x denně



## 6. CVIK „MOST“ - ZVEDÁNÍ PÁNVE

LEH NA ZÁDECH. Kolena jsou ohnutá, chodidla položená na šířku pánve od sebe. Kyčle, kolena a chodidla jsou na obou stranách v jedné rovině. Zatlačte oběma chodidly stejnoměrně do podložky/postele, stáhněte hýžděové svaly, zpevněte břicho a zvedněte pánev směrem ke stropu. Kolena se nesmí dotýkat. Položte pánev zpět na podložku/postel a povolte svaly.



Doporučení:

..... opakování

..... x denně



## 7. OHÝBÁNÍ A NATAHOVÁNÍ KOLENE

SED NA ŽIDLÍ. Obě chodidla jsou položena na zemi. Chodidlo, koleno a kyčel jsou v jedné přímce. Pod chodidlo operované nohy si vložte ručník. Posouvejte ručník dopředu a pomalu se vracíte zpět do výchozí pozice. Obměna cviku. Jakmile protáhnete nohu dopředu, přitáhněte vědomě špičku do „fajfky“ a vydržte 10 sekund, poté se pomalu vracíte zpět do výchozí pozice.



Doporučení:

..... opakování

..... x denně



## 8. STABILITA KOLENE

SED NA ŽIDLÍ. Obě chodidla jsou položena na zemi. Kolena jsou ohnutá v pravém úhlu. Chodidlo, koleno a kyčel jsou v jedné přímce. Pod chodidlo operované nohy si vložte ručník. Posouvejte ručník pomocí chodidla do strany a pomalu se vracíte zpět do výchozí pozice. Pozor na držení kolene, držte ho stále ve stejné pozici. Pohyb je dokončen ve chvíli, kdy se chodidlo vrátí do své výchozí pozice pod kolenním kloubem.



Doporučení:

..... opakování

..... x denně





## 9. PROTAHOVÁNÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ

STOJ. Postavte se asi 20 cm od zdi, čelem k ní. Oběma rukama se pevně opřete o zed'. Dejte operovanou nohu za sebe jako při chůzi. Obě paty musí zůstat na zemi. Obě špičky chodidel musí směřovat dopředu. Pokrčte koleno přední nohy, protlačte dopředu pánev a zadní nohu nechte propnutou, vydržte 10 sekund. Tělo držte zpříma, neprohýbejte se v zádech.



Doporučení:

..... opakování ..... x denně



## 10. PŘENÁŠENÍ VÁHY NA OPEROVANOU NOHU

STOJ. Postavte se čelem ke zdi. Dívejte se před sebe. Oběma rukama se pevně opřete o zed'. Špičky směřují ke zdi, chodidla jsou přímo pod kyčelními klouby. Nyní se nakloňte na operovanou nohu a přeneste na ni váhu vašeho těla. Dávejte pozor, aby se vám při tom nezvedala ramena.



Doporučení:

..... opakování ..... x denně





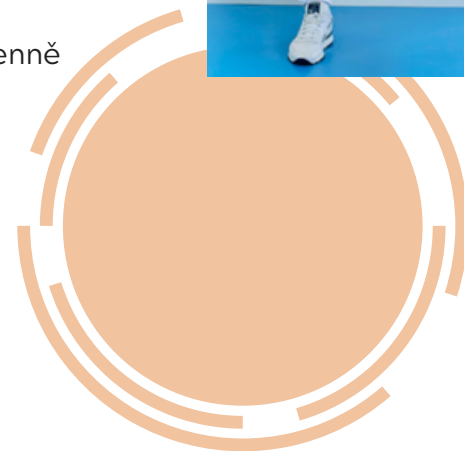
## 11. PŘENÁŠENÍ VÁHY Z NOHY NA NOHU

STOJ. Postavte se přibližně 30 cm od zdi, záda opřete o zeď, nohy rozkročte na šířku pánve. Špičky směřují dopředu. Pokrčte obě kolena a zády se nepatrně posuňte dolů po zdi. Vydržte v této pozici a střídavě zvedejte nohy. Kyčle, kolena a chodidla musí být na obou stranách v jedné rovině.



Doporučení:

..... opakování ..... x denně



# TRÉNOVÁNÍ SVALŮ NOHOU PŘI VSTÁVÁNÍ A SEDÁNÍ

## PŘECHOD ZE SEDU DO STOJE

Sedněte si na přední okraj židle. Ujistěte se, že kyčle, kolena a chodidla jsou v jedné rovině. Posuňte obě chodidla k židli a trochu se předkloňte. Zatlačte oběma nohama do podlahy, opřete se rukama o stehna a vstaňte. Při sedání pokrčte kolena a mírně se předkloňte. Pánev přitom přibližujte k sedáku židle. Můžete si pomoci opřením o područky židle.

## PŘECHOD ZE STOJE DO SEDU

Postavte se k židli, chodidla jsou položena na šířku pánve od sebe, špičky směřují dopředu. Pokrčte kolena a mírně se předkloňte. Pánev přibližujte k sedáku židle. Pro větší oporu a úpravu zatížení použijte opěrky židle.

● ● ● Doporučení: ..... opakování ..... x denně



# CHŮZE S BERLEMI

V POČÁTEČNÍ FÁZI REHABILITACE PO OPERACI BUDETE POTŘEBOVAT BERLE, ABYSTE MOHLI BEZPEČNĚ CHODIT A ABYSTE ZABRÁNILI NESPRÁVNÉMU ZATÍŽENÍ NOVÉHO KLOUBU.

## TŘÍDOBÁ CHŮZE

Operovaná noha a berle tvoří jeden celek. Prsty směřují dopředu a chodidla jsou přímo pod kyčelními klouby.

- 1.KROK: Udělejte **BERLEMI** a **OPEROVANOU NOHOU** zároveň jeden krok vpřed.
- 2.KROK: Přeneste váhu vašeho těla dopředu na berle a operovanou nohu a udělejte **ZDRAVOU NOHOU** jeden krok vpřed, aby se zdravá noha dostala před tu operovanou.

Celý proces opakujte - jeden krok dopředu berlemi a operovanou nohou zároveň.



## DVOUDOBOÁ CHŮZE

V tomto případě tvoří celek pravá paže a levá noha, a podobně pak levá paže a pravá noha.

- 1.KROK: Přesuňte dopředu najednou **PRAVOU NOHU** a **LEVOU BERLI**.
- 2.KROK: Přeneste váhu na přední berli a nohu. Nyní udělejte krok dopředu **LEVOU NOHOU** a **PRAVOU BERLÍ**.

Celý proces opakujte.





## CHŮZE PO SCHODECH SMĚREM NAHORŮ

Přidržte se zábradlí.

1. KROK: Nejprve udělejte krok nahoru **ZDRAVOU NOHOU**.
2. KROK: Nyní pokračujte **OPEROVANOU NOHOU** a **BERLEMI**.



Při chůzi po schodech nahoru i dolů se **VŽDY** ujistěte, že stojíte na schodu bezpečně **CELÝM** chodidlem, nikoli pouze prsty (nebezpečí uklouznutí).

## CHŮZE PO SCHODECH SMĚREM DOLŮ

Dejte ruku na zábradlí před sebe.

1. KROK: Položte **BERLI** na schod pod vámi a začněte scházet **OPEROVANOU NOHOU**.
2. KROK: Posléze sejděte **ZDRAVOU NOHOU**.



## HLAVNÍ ZÁSADY PO OPERACI TEP KOLENE

PRO ÚSPĚŠNÝ ŽIVOT S NÁHRADOU KOLENNÍHO KLOUBU JE NUTNÉ DODRŽOVAT REŽIMOVÁ OPATŘENÍ:

Neklekejte na operovaný kolenní kloub.

Neprovádějte hluboký dřep.

Vyvarujte se dlouhodobé zátěže a pádů.

Nenoste těžká břemena.

Dodržujte doporučení vašeho lékaře, fyzioterapeuta či ergoterapeuta.

**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 VĚTŠÍHO OMEZENÍ POHYBU A VRÁTIT SE KE KAŽDODENNÍM ČINNOSTEM.**



VAŠE POZNÁMKY



VAŠE POZNÁMKY



VAŠE POZNÁMKY



**PŘEJEME VÁM  
PEVNÉ ZDRAVÍ!**

Příspěvková organizace  
Moravskoslezského kraje



# MORAVSKOSLEZSKÁ NEMOCNICE HAVÍŘOV

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

Moravskoslezská nemocnice Havířov, p.o.  
Dělnická 1132/24  
736 01 Havířov

Vydání - červen 2026

