

An anatomical model of a human hip joint is shown against a bright blue background. A hand is holding a surgical instrument, possibly a retractor, positioned around the hip. The model is white and shows the pelvic bones and the femoral head. The background is a gradient of blue, with a white geometric pattern at the bottom.

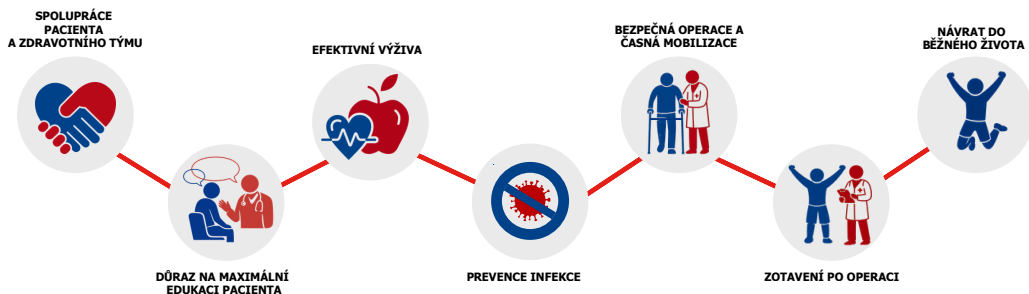
TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZA KYČLE

REHABILITACE PO OPERACI

Vážená paní, vážený pane,

Absolvovali jste výměnu kyčelního 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
Zakázané pohyby.....	3
Síla motivace.....	4
Fyzioterapie.....	5
Běžné denní aktivity.....	6-7
Cvičební program pro časnou pooperační fázi	8-12
Trénování svalů nohou při vstávání a sedání	13
Chůze s berlemi.....	15-16
Hlavní zásady po operaci	18-19
Stručné zásady pro péči do 6 měsíců od operace	20

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 OPERACÍ, JEJÍMŽ CÍLEM JE VČASNÁ MOBILIZACE A SNÍŽENÍ RIZIKA POOPERAČNÍCH KOMPLIKACÍ. BOLEST JE DO ZNAČNÉ MÍRY SUBJEKTIVNÍ, PROTO ANALGEZII PŘÍZPŮBOJUJEME 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.



Prosíme, doma provádějte veškeré cviky pouze v takovém rozsahu, v jakém jste je cvičili s fyzioterapeutem. Zbytečně se nepřepínejte. Pokud by vám cvičení způsobovalo nadměrnou bolest nebo obtíže, neváhejte to říct personálu našeho rehabilitačního oddělení.

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.



ZAKÁZANÉ POHYBY

PO OPERACI MŮŽETE POCÍŤOVAT DOČASNOU SVALOVOU SLABOST, KTERÁ MŮŽE OVLIVŇOVAT STABILITU VAŠICH KYČLÍ AŽ TŘI MĚSÍCE. **EXTRÉMNI POHYBY TUDÍŽ MOHOU VÉST K LUXACI (VYKLOUBENÍ) KLOUBU A TOMU JE NUTNÉ SE VYHNOUT, PROTO DODRŽUJTE TYTO ZÁSADY:**

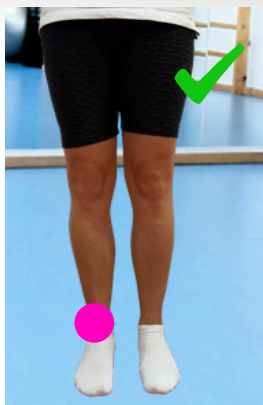
Operovaná
končetina je na
fotografiích
označena
růžovým
puntíkem



VAŠE OPEROVANÁ NOHA BY SE NEMĚLA DOSTAT MIMO STŘED TĚLA. JINÝMI SLOVY - NIKDY NEDÁVEJTE NOHY KŘÍŽEM.



VYHÝBEJTE SE OHNUTÍ KYČLE NAD 90°



OPEROVANOU NOHU NEVYTÁČEJTE SMĚREM DOVNITŘ ANI VEN

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 sebedůvěrněji 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.

Obecné zásady při cvičení

- cvičte pomalu, plynule a pouze do bolesti
- špičky nohou vždy směřují ke stropu
- operovanou dolní končetinu nevytáčejte směrem dovnitř ani ven
- každý cvik opakujte dle doporučení fyzioterapeuta



TYTO 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 BŘÍŠE

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 kyčelního 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.

VSTÁVÁNÍ Z LŮŽKA

1. v poloze na zádech dejte polštář mezi kolena



2. přetočte se na ZDRAVÝ bok, polštář stále mezi kolena



3. zzapřete se o horní končetinu, postupně se posaďte s polštářem stále mezi kolena



VÝBORNĚ, ZVLÁDLI JSTE TO

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 výš než kolenní klouby**, kolena **LEHCE** vytočte směrem od sebe (pozor na přílišné vytočení). **Veškerá váha spočívá na hýždích** (sedacích kostech). Neohýbejte záda. **Nedávejte nohu přes nohu**. Při **delším sezení odlehčete svou váhu rukama**. Lokty mírně pokrčte a prsty směřujte dopředu k nohám.

CVIČEBNÍ PROGRAM PRO ČASNOU POOPERAČNÍ FÁZI

1. IZOMETRICKÉ CVIČENÍ

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

Doporučení: opakování x denně



2. OHÝBÁNÍ KYČLÍ I.

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. OHÝBÁNÍ KYČLÍ II.

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. Zvedněte operovanou nohu, koleno směřuje ke stropu. Poté nohu položte. Dávejte pozor, abyste nohu v kyčli neohýbali v úhlu větším než 90 stupňů.

● ● ● Doporučení: opakování x denně



4. UNOŽOVÁNÍ I.

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



5. 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. Zatláče oběma chodidly stejnoměrně do podložky/postele, stáhněte hýžd'ové 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



6. UNOŽOVÁNÍ II.

LEH NA BOKU. Operovaná noha je nahoře, špička směřuje dopředu. Mezi nohy až po kotník si vložte dlouhý polštář. Pozor! Nedávejte nohy křížem. Propněte operovanou nohu, přitažená špička, prsty směřují dopředu, zvedněte ji nahoru a pak ji pomalu vraťte do výchozí pozice. Při zvedání nohu mírně zatáhněte dozadu. Pánev by měla být zpevněná, nikdy by se při tomto cvičení neměla pohnout dozadu ani dopředu.



Doporučení: opakování x denně



7. ZANOŽOVÁNÍ I.

LEH NA BŘIŠE. Lehněte si na břicho na podložku/postel. Hlavu položte na složené paže nebo na polštář. · Propněte operovanou nohu, zvedněte ji ke stropu, špička směřuje k podložce/posteli. Toto cvičení můžete dělat i s ohnutou nohou v koleni.

● ● ● Doporučení: opakování x denně



8. UNOŽOVÁNÍ III.

STOJ. Postavte se čelem ke zdi. Dívejte se před sebe. Oběma rukama se pevně opřete o zed'. Pohybuje operovanou nohou do strany a zpět, špička směřuje ke zdi. Tělo držte zpříma, neprohýbejte se v zádech.

● ● ● Doporučení: opakování x denně





9. ZANOŽOVÁNÍ II.

STOJ. Postavte se čelem ke zdi. Dívejte se před sebe. Oběma rukama se pevně opřete o zed'. Pohybuje operovanou nohou do zanožení a zpět, špička směřuje ke zdi. Tělo držte zpřímá, neprohýbejte se v zádech.



Doporučení:

..... opakování

..... x denně



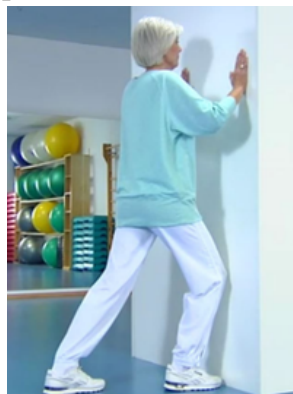
10. PROTAHOVÁNÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ

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 zpřímá, neprohýbejte se v zádech.



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

CVIKY PRO SÍLU A STABILITU

1. 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



2. PŘENÁŠENÍ VÁHY Z NOHY NA NOHU

STOJ. Postavte se přibližně 30 cm od zdi, záda opřete o zed', 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



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 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 KYČLE

Pokrčení v operovaném kyčelním kloubu lze provádět maximálně do pravého úhlu (90°) mezi trupem a stehnem.

Proto **sedíte vždy tak, abyste neměli v kyčli úhel pokrčení větší než 90°**. Je třeba sedět na vysokých a tvrdších židlích, vyvarovat se hlubokých a pohodlných křesel (pokud si sedáte, měli byste operovanou dolní končetinu natáhnout nebo předsunout před sebe).



Nepřetáčejte se na lůžku **bez polštáře mezi kolena** - tloušťka polštáře po stlačení nesmí být menší než 10cm. Nedělejte prudké rotace trupu.

Nechodte v pantoflích, ale **výhradně v pevných botách** s pevnou podrážkou. Při obouvání použijte pomůcky (navlékač punčoch, dlouhá lžice na boty, švédský podavač).

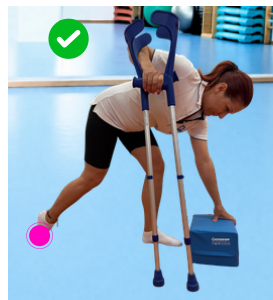
Nenoste předměty **těžší než 5 kg**.

Nepřetěžujte jednostranně operovanou dolní končetinu, střídejte polohy (sed - leh - chůze), alespoň jednou za 30 minut měňte polohu při sezení.

Nedorskakujte na operovanou dolní končetinu.

Dva měsíce neležte na operovaném boku, vstávejte vždy přes zdravou končetinu

Nedělejte dřepy, neohýbejte se a nepředklánějte se. Všechny tyto pohyby představují **pokrčení kloubu nad 90°**, shýbat se můžete s nataženou operovanou končetinou směrem vzad.



VHODNÉ ÚPRAVY DOMÁČÍHO PROSTŘEDÍ

- Na WC a do koupelny si pořídte pomocná madla.
- Spěte na vyšším lůžku a sedte na vyšší židli.
- Použijte nástavec na WC.
- Použijte pomůcky na zjednodušení sebeobsluhy - dlouhou obouvací lžiči, navlékač punčoch, v zimě protiskluzové hroty na francouzské hole, protiskluzovou podložku do vany či sprchového koutu, sedačka na vanu s madlem. S pomůckami vám poradí fyzioterapeut či ergoterapeut

PŘIMĚŘENÁ FYZICKÁ AKTIVITA

- Chodte na každodenní procházky, dávejte pozor na uklouznutí nebo podvrtnutí.
- Můžete jezdit na kole - se zvýšeným sedátkem po rovném a nenáročném terénu (rotoped).
- Můžete provozovat lehkou turistiku - přiměřeným tempem, do 5 km.
- Můžete jezdit na běžkách - dávejte pozor na pády.
- Pravidelně cvičte - minimálně 2x denně.

VŠECHNY FYZICKÉ AKTIVITY KONZULTUJTE SE SVÝM LÉKAŘEM, FYZIOTERAPEUTEM NEBO ERGOTERAPEUTEM



OSOBNÍ HYGIENA A KOUPEL

Pokud je to možné, sprchujte se ve **sprchovém koutě opatřeném madlem a protiskluzovou podložkou**.

Koupelnu s **klasickou vanou dovybavte** sedačkou na vanu, madlem, protiskluznou podložkou a mycí houbou na dlouhém držadle. **Nesedejte si na dno vany**, raději zůstaňte stát jako ve sprchovém koutě nebo sedněte na sedátku.

Při pohybu v koupelně buďte velmi opatrní, dejte pozor na kluzkou podlahu.

JÍZDA V AUTOMOBILU

Řízení vozidla je doporučováno až **poté, co je povoleno plné zatížení končetiny**. Jezdit jako spolujezdec můžete od propuštění z nemocnice, vozidlo ale musí poskytovat **dostatek prostoru**, aby operovaná dolní končetina nebyla příliš ohnutá v kyčli. Většina vozů má relativně nízko sedadla, položte si na ně polštář, abyste byli výše. **Nezapomeňte sedět vždy tak, abyste neměli v kyčli úhel pokrčení větší než 90°**.

INTIMNÍ ŽIVOT

Zpočátku doporučujeme **zdrženlivost v intimním životě**. Nejdůležitější je výběr vhodných poloh. Je nutné se při všech pohybech **vyvarovat pokrčení operované končetiny, zevní rotace a ohnutí kyčelního kloubu přes pravý úhel**. Výrazněji se nepředklánějte. Naopak unožení nepředstavuje pro operovanou končetinu žádné riziko. Pro ženy představuje **nejmenší riziko poloha na zdravém boku** s polštářem mezi kolena nebo na zádech s nataženou operovanou dolní končetinou (pozor na vytočení zevně) a pokrčenou zdravou končetinou. Později, **po šesti týdnech je možná poloha v kleče a všechny ostatní polohy s vyvarováním se krajních poloh a rizikových pohybů**. U mužů je vhodná **poloha na zádech**. Doporučujeme se vyvarovat **přímého zatížení vahou partnera/partnerky na operovaný kloub**.

STRUČNÉ ZÁSADY PRO PÉČI DO 6 MĚSÍCŮ OD OPERACE

- Strídejte sed a leh s chůzí, otáčejte se vždy na stranu zdravé končetiny.
- Spěte na pevném a rovném lůžku, vstávejte na straně zdravé končetiny. Ležte na zdravém boku s polštářem o tloušťce aspoň 10 cm vloženým mezi kolena.
- Nesedejte si do hlubokých křesel. Přizpůsobte si výšku pracovní židle, na obyčejné židli nesedíte déle než 30 minut a pouze s polštářem. Sedíte s oběma chodidly celou plochou položenými na zemi a s kolena mírně od sebe, pokrčenými v úhlu 90 stupňů.
- Při oblékání zpočátku raději využijte pomoc druhé osoby. Při oblékání ponožek a zavazování tkaniček si nedřepejte, k obouvání obuvi používejte dlouhou lžici. Hluboce se nepředklánějte.
- Noste pevnou obuv i doma.
- Několikrát denně cvičte předepsané cviky.
- Dodržujte doporučenou zátěž operované končetiny.
- Chraňte se před uklouznutím či pádem, v domácnosti odstraňte všechny volně ležící koberce a předložky a prahy.
- Nepřeceňujte své síly, naslouchejte signálům svého těla.
- Pravidelně kontrolujte stav berlí a nikdy je neodkládejte, pokud to nedovolí váš lékař.
- Dodržujte doporučení vašeho lékaře, fyzioterapeuta či ergoterapeuta. Chodte na stanovené kontroly. Používejte předepsané zdravotnické pomůcky. Jakoukoliv změnu zdravotního stavu konzultujte s vaším lékařem.

POKUD SE BUDETE ŘÍDIT TĚMITO ZÁSADAMI, MŮŽETE NADÁLE ŽÍT NORMÁLNÍ ŽIVOT BEZ VĚTŠÍCH OMEZENÍ, BOLESTÍ A KOMPLIKACÍ. STÁLE VŠAK MUSÍTE MÍT NA MYSLI, ŽE VÁŠ NOVÝ KLOUB NESNESE STEJNOU ZÁTĚŽ JAKO KLOUB, SE KTERÝM JSTE SE NARODILI, A MUSÍTE HO ŠETŘIT. ŠETŘIT KLOUB OVŠEM NEZNAMENÁ NEČINNOST, PRÁVĚ NAOPAK. PŘIMĚŘENÝ POHYB V MEZÍCH MOŽNOSTÍ KLOUBU JE K PROSPĚCHU!



VAŠE POZNÁMKY



**PŘEJEME VÁM
PEVNÉ ZDRAVÍ!**

Příspěvková organizace
Moravskoslezského kraje



MORAVSKOSLEZSKÁ NEMOCNICE HAVÍŘOV

www.nemocnicehavirov.cz

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

Vydání - duben 2026

