



TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZA

REHABILITACE
PŘED OPERACÍ





Vážená paní, vážený pane,

podstoupíte operaci, jejímž cílem je náhrada vašeho poškozeného kloubu novým umělým kloubem. Jeho správná funkce závisí na řadě faktorů, z nichž některé můžete ovlivnit pouze vy sami. V rámci programu Pacientská cesta vám fyzioterapeut doporučí vhodná cvičení k posílení svalů před operací a naučí vás správnému používání berlí ještě před vaším přijetím do nemocnice.

**VŠE, CO SE PŘED OPERACÍ NAUČÍTE
A OSVOJÍTE, VÝRAZNĚ PŘÍSPĚJE KE
ZKRÁCENÍ DOBY VAŠEHO POOPERAČNÍHO
ZOTAVENÍ.**

OBSAH

Úvod k předoperačnímu cvičení.....	1
Základní cvičení	
Cévní gymnastika.....	2
Izometrické posilování stehenního svalu.....	3
Obnova hybnosti operované dolní končetiny.....	4
Unožování v leže na zádech.....	5
Aktivní posilování stehenního svalu.....	6
Zvedání pánve “MOST”	6
Ohýbání kolen vsedě.....	7
Ohýbání kolen vsedě s výdrží.....	7
Pasivní protažení hamstringů.....	7
Protažení lýtkových svalů.....	8
Cvičení na posílení a zlepšení stability	
Přenášení váhy na stranu.....	9
Přenášení váhy z nohy na nohu.....	9
Berle	
Chůze.....	10
Chůze po schodech směrem nahoru.....	11
Chůze po schodech směrem dolů.....	11
Vstávání z lůžka.....	12



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

ÚVOD K PŘEDOPERAČNÍMU CVIČENÍ (PREREHABILITACI)

NÁSLEDUJÍCÍ CVIČENÍ JSOU SOUČÁSTÍ PREREHABILITACE - TEDY FÁZE PŘED OPERACÍ, JEJÍMŽ CÍLEM JE POSÍLENÍ FUNKČNÍHO SYSTÉMU CELÉHO POHYBOVÉHO APARÁTU, NEJEN DOLNÍCH KONČETIN. DOBRÁ PŘÍPRAVA PŘED ZÁKROKEM VÝZNAMNĚ OVLIVNÍ NÁSLEDNOU REKONVALESCENCI I EFEKTIVITU A FUNKČNOST NOVÉHO UMĚLÉHO KLOUBU.

Cvičení jsou rozdělena do tří základních sekcí:

- **ZÁKLADNÍ CVIKY** - zaměřené zejména na posílení svalů a zlepšení hybnosti potřebné pro správný pohyb kloubu
- **CVIKY PRO NÁCVIK STABILITY** - pomáhají zlepšit rovnováhu a kontrolu nad končetinami
- **NÁCVIK CHŮZE O BERLÍCH** - učí bezpečný a správný pohyb s oporou ještě před přijetím k operaci

V textu se objevují výrazy jako „operovaná končetina“ nebo „zdravá končetina“. V kontextu předoperační přípravy se tím myslí:

- **OPEROVANÁ KONČETINA** - ta, která bude operována v nejbližším termínu
- **ZDRAVÁ KONČETINA** - ta, která se v dané chvíli operovat nebude, a to i v případě, že již někdy operována byla nebo se její operace plánuje až v pozdějším pořadí



PROSÍME, PROVÁDĚJTE VEŠKERÉ CVIKY POUZE V TAKOVÉM ROZSAHU, KTERÝ JE PRO VÁS BEZPEČNÝ A ODPOVÍDÁ VAŠEMU ZDRAVOTNÍMU STAVU. POKUD BY VÁM CVIČENÍ ZPŮSOBOVALO NADMĚRNOU BOLEST, OBTÍŽE NEBO BYSTE MĚLI POCIT, ŽE VÁS JAKKOLI OHROŽUJE NA ZDRAVÍ, NEVÁHEJTE TOTO KONZULTOVAT S PERSONÁLEM NAŠEHO REHABILITAČNÍHO ODDĚLENÍ.



ZÁKLADNÍ CVIČENÍ

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

1. Cévní gymnastika

Lehněte si na záda, natáhněte dolní končetiny, přitlačte dolní část zad k podložce, ramena nechte uvolněná a dlaně na podložce, špičky nohou směřují ke stropu.

- Špičky obou chodidel přitahujte k hlavě a k podložce (cvičení pata/špička)
- Kroužky v kotnících (současně nebo střídavě)



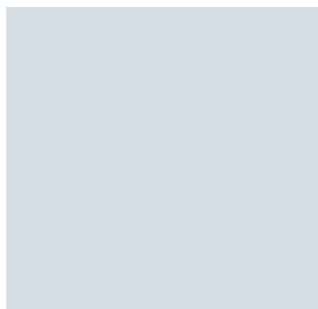
Cvičení pomáhá vracet krev zpět do srdce, což snižuje otoky a riziko hluboké žilní trombózy (nebezpečné krevní sraženiny v žilách dolních končetin).





2. Izometrické posilování stehenního svalu

Lehněte si na záda, natáhněte dolní končetiny, špičky nohou směřují ke stropu. Přitáhněte špičky nohou, zatlačte kolena do podložky, pevně zatněte svaly v hýždích.



Toto cvičení pomáhá snížit otoky kolen a posílit přední stranu stehen. Posílení přední strany steh je klíčové pro stabilizaci kolenního kloubu, zvýšení síly při pohybu a celkové zpevnění dolní končetiny.



3. Obnova hybnosti operované dolní končetiny

Lehněte si na záda, natáhněte dolní končetiny. Zaměřte se na operovanou nohu (ta, která bude operována v nejbližším termínu).

Přitáhněte špičku nohy. Posouvejte patu po podložce směrem k hýždím, ohněte přitom koleno i kyčel a pomalu vracejte zpět. Nevytáčejte končetinu do strany, koleno musí směřovat ke stropu.



Cvičení je zaměřené na posílení svalstva zadní strany stehen a zlepšení aktivního rozsahu pohybu (flexe) kolene. To je důležité pro všechny běžné činnosti během dne.

4. Unožování v leže na zádech

Lehněte si na záda a postupně unožujte propnutou operovanou dolní končetinu do strany a zpět. Špička i koleno směřují ke stropu (nevytácejte dolní končetinu zevně ani dovnitř).



Cvičení pomáhá aktivovat abduktory (odtahovače) i adduktory (přitahovače) kyčelního kloubu. Tyto svaly mají klíčovou roli při stabilizaci pánve a kyčelního kloubu při chůzi, také jsou důležité pro správné držení těla a rovnováhu.



5. Aktivní posilování stehenního svalu

Lehněte si na záda, natáhněte dolní končetiny. Pod koleno vložte srolovaný ručník, klín nebo polštář. Pata je opřena o podložku. Odlepte patu od podložky do maximálního propnutí kolene, přitlačte koleno k podložce a vydržte 5 sekund. Špička nohy je přitažena k hlavě a směřuje ke stropu. Poté pomalu uvolněte.

Toto cvičení pomáhá posilovat čtyřhlavý stehenní sval.



6. Zvedání pánve „MOST“



Lehněte si na záda, ohněte kolena a položte chodidla na šířku pánve. Zatlačte oběma chodidly stejnoměrně do podložky, stáhněte hýžd'ové svaly, zpevněte břicho a zvedněte pánev směrem ke stropu. Kolena se nesmí dotýkat. Vydržte 5 sekund a položte pánev zpět na podložku a povolte svaly.



7. Ohýbání kolen vsedě

Posadte se na stabilní židli a suňte chodidlo po podložce pod židli. Snažte se ohýbat koleno co nejvíce. Vydržte pět sekund a pak vraťte chodidlo do výchozí polohy. Tím zlepšíte rozsah pohybu v kolenním kloubu.

Cílem tohoto cvičení je zvýšit rozsah pohybu v kolenním kloubu. To je důležité pro náročnější fyzické aktivity, jako je chůze po schodech nebo řízení auta.



8. Ohýbání kolen vsedě s výdrží

Posadte se na židli, suňte chodidlo pod židli co nejvíce dozadu a vydržte v této poloze 15-30 sekund. Pokud chcete dosáhnout většího ohybu, můžete se posunout na židli dopředu a mírně se předklonit. Postupně a s patřičnou tolerancí prodlužujte čas v této poloze na 60 sekund a opakujte několikrát denně.

9. Pasivní protažení hamstringů

Lehněte si na záda, natáhněte dolní končetiny. Podložte patu dolní končetiny srolovaným ručníkem nebo polštářem tak, aby byla volně natažená v koleni. V této poloze nechejte volně koleno natažené po dobu 10 minut.



Toto cvičení je jedním z nejdůležitějších v počáteční fázi rehabilitace, protože umožňuje dosáhnout plného natažení (vyrovnaní) kolenního kloubu, což je nezbytné pro chůzi.

10. Protahání lýtkových svalů

Postavte se asi 20 cm od zdi, čelem k ní. Oběma rukama se pevně opřete o zeď. Ustupte dolní končetinou, která bude operována, narovnejte koleno, špičky směřujte dopředu a paty nechte na zemi. Ohněte koleno dolní končetiny, která je blíže zdi, přeneste na ni váhu, protlačte pánev dopředu a zanoženou dolní končetinu nechte propnutou, patu na podložce. Vydržte 10 sekund a vraťte se do výchozí polohy. Je důležité, aby paty zůstaly po celou dobu cvičení na zemi. Udržujte tělo vzpřímené, neprohýbejte se v zádech.



CVIČENÍ NA POSÍLENÍ A ZLEPŠENÍ STABILITY

11. Přenášení váhy na stranu

Postavte se čelem ke zdi. Dlaněmi se pevně opřete o zeď. Prsty na nohou směřují ke zdi a chodidla jsou v jedné rovině s kyčelními klouby. Přeneste váhu těla na dolní končetinu, která bude operována. Vydržte 5 sekund a vraťte se do výchozí polohy. Dávejte pozor, abyste nezvedali ramena.



12. Přenášení váhy z nohy na nohu

Postavte se asi 30 cm od zdi, opřete se zády o zeď a dolní končetiny udržujte rozkročené na šířku boků. Pokrčte kolena, prsty na nohou směřují dopředu. Zůstaňte v této pozici a střídavě zvedejte nohy.

Toto cvičení můžete vyzkoušet v různých hloubkách dřepu. Vaše kyčle, kolena a chodidla musí být na obou stranách v jedné rovině.



BERLE

V POČÁTEČNÍ FÁZI REHABILITACE PO OPERACI BUDETE POTŘEBOVAT BERLE, ABYSTE MOHLI BEZPEČNĚ CHODIT, ALE TAKÉ ABYSTE ZABRÁNILI NESPRÁVNÉMU ZATÍŽENÍ NOVÉHO KLOUBU. PŘED OPERACÍ SE NAUČÍTE, JAK JE SPRÁVNĚ POUŽÍVAT.

Nácvik správného způsobu chůze s berlemi:

- operovaná dolní končetina (DK) a berle tvoří jeden celek.
- prsty směřují dopředu.
- při chůzi vždy používejte obě berle.

CHŮZE

1. BERLE - obě berle umístíte před sebe na délku jednoho kroku
2. OPEROVANÁ DK - vykročte operovanou dolní končetinou vpřed
3. ZDRAVÁ DK - přeneste váhu vašeho těla dopředu a proved'te zdravou dolní končetinou krok vpřed tak, aby se zdravá dolní končetina dostala před operovanou

Poté celý proces opakujte.



CHŮZE PO SCHODECH SMĚREM NAHORŮ

1. **ZDRAVÁ DK** - udělejte krok zdravou nohou
2. **OPEROVANÁ DK** - pokračujte operovanou dolní končetinou na stejný schod
3. **BERLE** - přesuňte berle na stejný schod



Při chůzi po schodech se vždy ujistěte, že stojíte na schodu bezpečně celým chodidlem, nikoli pouze prsty (nebezpečí uklouznutí).

CHŮZE PO SCHODECH SMĚREM DOLŮ

1. **BERLE** - položte berle na schod pod sebou
2. **OPEROVANÁ DK** - začněte sestupovat operovanou nohou na stejný schod
3. **ZDRAVÁ DK** - poté sestupte zdravou nohou (stojíte s berlemi oběma nohama na stejném schodu)



VSTÁVÁNÍ Z LŮŽKA

1. v poloze na zádech dejte polštář mezi kolena



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



3. zapřete se o horní končetinu, postupně se posadíte s polštářem stále mezi kolena

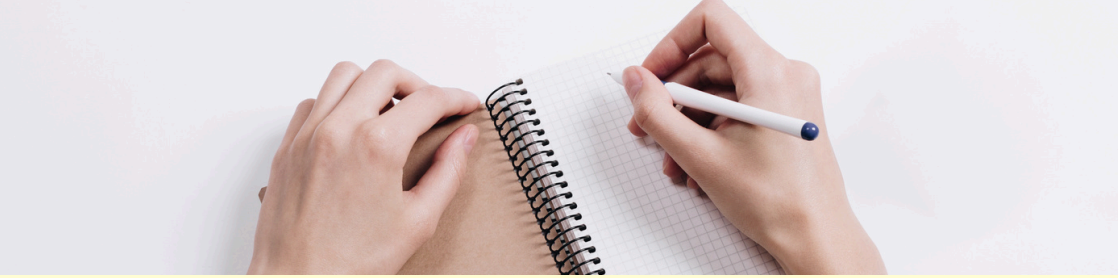


4. VÝBORNĚ,
ZVLÁDLI JSTE TO





VAŠE POZNÁMKY



VAŠE POZNÁMKY

An elderly man and woman are walking in a park, smiling and raising their arms in a gesture of joy or celebration. The man is on the left, wearing a light blue button-down shirt and khaki pants. The woman is on the right, wearing a white floral top and light blue pants. In the upper right corner, a camera on a gimbal is visible, suggesting the scene is being filmed. The background is a lush green park with trees and a path.

**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

