

Totální náhrada kolenního kloubu přehled nejdůležitějších vhodných cviků

Nácvik chůze o berlích

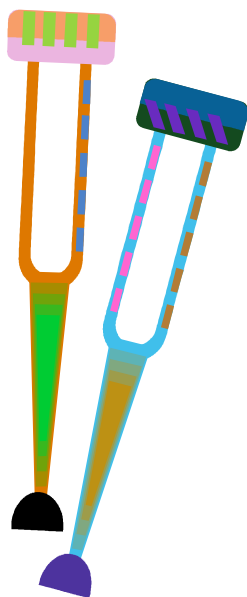
- pouze s rehabilitačním pracovníkem dle pokynů operátora.
- za 3 měsíce od operace operátor povoluje postupné odkládání berlí.

Cviky prováděné vleže na zádech

- Propínat končetinu do plného natažení proti podložce tak, aby pod kolenem nezůstal volný prostor.
- Napínání stehenního svalstva bez pohybu v kloubu (tzv. isometrické cviky).
- Elevace (zvedání) natažené končetiny nad podložku, zde ji několik vteřin podržíme a pokládáme zpět.
- Ohýbání kolena do maxima nejprve s pomocí, později aktivně, přičemž chodidlo zůstává v kontaktu s podložkou.
- Aktivní unožování napjaté končetiny do strany, nejprve sunutím po podložce, později ve vzduchu těsně nad ní.
- „Most“ vleže na zádech, s chodidly a rameny pevně opřenými o podložku, zdviháme hýždě co nejvýše.

Cviky prováděné vsedě

- Vsedě na vyšším lehátku, s podepřenými stehny – bérce volně visí dolů, komíháme nohama při zcela uvolněném svalstvu.
- Poloha jako při předchozím cvičení - aktivně napínáme koleno a snažíme se dotáhnout bérce až do vodorovné polohy.



- Vsedě na židli s podloženým stehnem, chodidlo na podlaze, snažíme se postupně zasunout patu co nejdále pod židli.

Cviky prováděné ve stoje

- Stojíme čelem k zábradlí nebo vhodnému kusu nábytku, pevně se ho držíme, váha je přenesena na **neoperovanou** končetinu, opakovaně unožujeme operovanou končetinu maximálně do strany.
- Postoj stejný, ohýbáme operované koleno maximálně směrem dozadu.

Rady pro nemocné

- Všechny cviky je třeba několikrát opakovat v kratší sérii, ale vícekrát za den.
- Důležitá je vytrvalost a pravidelnost při cvičení.
- Nárazové intenzivní cvičení vystřídané pauzou vede pouze k přetížení bez výraznějšího efektu.
- Uvedená cvičení slouží pouze jako základní instruktážní pomůcka.
- Vhodnost jednotlivých cviků v jednotlivých fázích rehabilitace je třeba konzultovat s operátorem a rehabilitačním pracovníkem.

Další důležité pokyny

- Chodte pomalu, věnujte každému kroku pozornost.
- Cítíte-li se nejistí, zastavte se a opřete se rovnoměrně o obě končetiny. Implantát vás spolehlivě unese a riziko jeho poškození je zanedbatelné proti rizikům nekontrolovaného pádu nebo podvrtnutí.
- Noste pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

- Při chůzi po schodech se neohlížejte, nenoste těžké předměty, s nikým si nepovídejte.
- Nechoďte po mokřem terénu.
- Nepřetěžujte operovanou končetinu dlouhými pochody – řiďte se pocitem únavy.
- Nekoupejte se v horké vodě v sedě – sprchujte se vlažnou vodou.

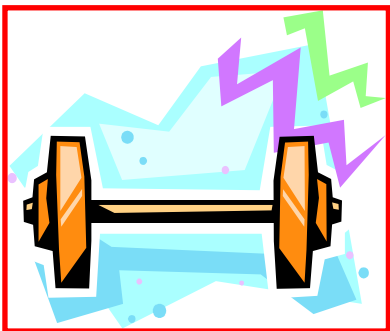


- Sledujte svoji hmotnost – nadváha vede k většímu opotřebování endoprotézy.



Sportovní a rekreační činnost

aktivity nevhodné – běhy, skoky, sporty s tělesným kontaktem hráčů, intenzivní aerobik, dálkové pochody, horská turistika, sjezdové lyžování, tenis, vzpírání, dřepy, kleky.



aktivity, jejichž realizaci můžete předpokládat – řízení automobilu, rekreační chůze, plavání, golf, rekreační jízda na kole, společenský tanec.



Poznámka

- Možnosti jsou individuální.
- Výsledek závisí na osobnosti nemocného, postižení dalších kloubů, věku, přidružených onemocněních i úspěšnosti operace.
- Asi za šest měsíců můžete uvažovat o vhodném zaměstnání – převážně v sedě a na kratší pracovní úvazek.

Všechny tyto zásady musíte dodržovat 3 měsíce od operace!