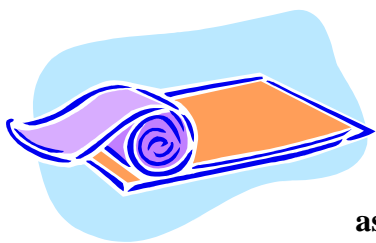




Po operaci totální náhrady kyčelního kloubu je nutné dodržovat tyto zásady:

- spěte na pevném a rovném lůžku
- nekřížit dolní končetiny
- polštář mezi kolena /vleže, z lehu do sedu, vsedě/



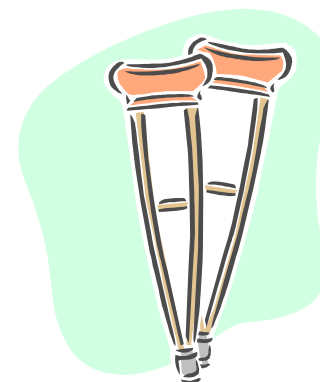
- na lůžku v poloze na zádech palec a kolena směřují do stropu, ve stoji a při chůzi dopředu

- nepřetáčet se na zdravou stranu bez polohovací pomůcky a bez asistence sestry

- sedět maximálně do 90 st. úhlu mezi trupem a stehnem /ne do auta nebo do nízkého křesla/
- sedět na obou půlkách hýždí – ne nakřivo
- dlouho nestát /ve frontě, při žehlení, apod./
- nechodit po mokřém terénu
- při chůzi po schodech nenosit břemena, s nikým si nepovídat, neohlížet se
- zvedat předměty ze země tak, aby při předklonu se operovaná

končetina sunula po zemi vzad nebo za pomoci pomůcky.

- boty obouvat za pomoci dlouhé lžice
- kalhoty, ponožky a spodní prádlo oblékat za pomoci 2. osoby nebo za pomoci berlí nebo jiné pomůcky k tomu určené
- neodkládejte berle, pokud to nedovolí váš lékař



- pravidelně si kontrolujte technický stav berlí – matičky, protiskluzové nástavce
- dodržujte doporučení lékaře o prevenci
- trombembolické nemoci, používejte zdravotní punčochy
- při obtížích vyhledejte lékaře – náhle vzniklá bolest, zarudnutí či sekrece v jizvě, zkrat končetiny, omezení pohybu, horečky

Všechny tyto zásady musíte dodržovat 3 měsíce od operace!