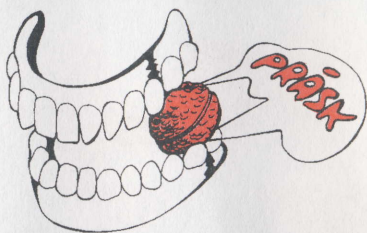


## Vážení přátelé,

právě jste se navrátili z nemocnice domů s pocitem úlevy, že jste vy i tým lékařů úspěšně zvládli poměrně závažnou operaci bolestivého kyčelního kloubu. Jste si vědomi toho, že vám byl postižený kloub nahrazen buď částečně, nebo, a to mnohem častěji, zcela kloubem umělým, tzv. totální endoprotézou kyčelního kloubu.

Cílem operačního týmu lékařů bylo nejen zbavit vás bolesti v postiženém kloubu, která vás většinou po dlouhá léta trápila a znepříjemňovala vám osobní i společenský život, ale i zachovat či obnovit pohyb v operovaném kloubu tak, aby byl pokud možno rovnocenný hybnosti kloubu zdravého.

Jak však s touto součástí vašeho organismu zacházet, aby vám co nejdéle vydržela? Především si musíte uvědomit, že vlastní operační výkon byl pouze podstatnou částí celkové léčebné péče o postižený kloub či klouby. Vlastní příprava na život s umělým kloubem spočívala již v předoperační rehabilitační péči, kdy jste se naučili za pomoci rehabilitačního pracovníka nebo lékaře speciální cviky, nutné k posílení oslabených svalů nebo svalových skupin, nebo naopak k uvolnění zkrácených a bolestivých svalů. Důležité bylo rovněž to, že jste se naučili různé typy chůze s oporou jak o vysokých a francouzských berlích, tak o holi. Máte dojem, že vám nyní bolest v operovaném kloubu zcela ustoupila, a proto že není nutné ani cvičení, ani používání opory při chůzi? Mýlíte se, nadměrné přetěžování operovaného kloubu by s trochou nadsázky bylo porovnatelné s tím, kdybyste občas zkoušeli v umělém chrupu louskat oříšky. Také by se mohl poškodit nebo předčasně opotřebovat. Životnost totální endoprotézy je rovněž časově omezena a po jejím poškození je nutný nový operační výkon.



Právě proto, aby vám nový kyčelní kloub vydržel co nejdéle, je nutné zachovávat určitá pravidla i po návratu z nemocnice do domácího, případně pracovního prostředí. S těmito pravidly vás nyní seznámíme.

1. V časném pooperačním období vám lékař zpravidla doporučí chůzi o vysokých podpažních berlích s plným odlehčením

operované dolní končetiny. Znamená to, že operovanou končetinu prakticky nezatěžujeme. Tohoto typu odlehčení dosáhneme tzv. tříbodovou chůzí. Nejprve obě berle předsuneme před sebe přibližně do vzdálenosti vašeho krátkého kroku. Když jsme na berle pevně vzepření, vykročí operovaná dolní končetina (nesmí však překročit před berle), kterou následuje končetina neoperovaná.

Nezapomeňte, že při chůzi se schodů předsuneme nejprve obě berle o jeden schod níže, potom opět vykročí operovaná dolní končetina, kterou následuje končetina neoperovaná.

Pozor, opačně je tomu při chůzi do schodů! Jako první vykročí neoperovaná dolní končetina, pevně se vzepřeme na berle, přisuneme operovanou dolní končetinu a jako poslední přisuneme berle.

Poznámka: Na schodišti si s nikým nepovídejte!

Neohlížejte se, i kdyby na vás někdo zavolal.

Cítíte-li se unaveni nebo nejistí, vložte mezi chůzi pauzy klidu.

Neseskakujte se schodů, neposkakujte!

## 2. Opora

Výška každé opory, to znamená podpažních berlí, francouzských berlí i holí, musí být přiměřená vaší tělesné výšce. Vysoké berle se musí při stožení lehce dotýkat podpažních jamek, nesmíte se k nim sklánět nebo naopak na nich viset. Vhodná délka francouzských berlí se měří od středu dlaně v lokti lehce pokrčené horní končetiny, vaše předloktí se lehce dotýká objímky berle. Rovněž vycházkové hole nesmí být ani příliš vysoké, ani příliš krátké. Při lehce pokrčeném lokti (přibližně 30 stupňů) se má vaše dlaň dotýkat rukojeti holi u vašeho těla. Nezapomeňte, že každý nový typ chůze vám musí schválit váš lékař!

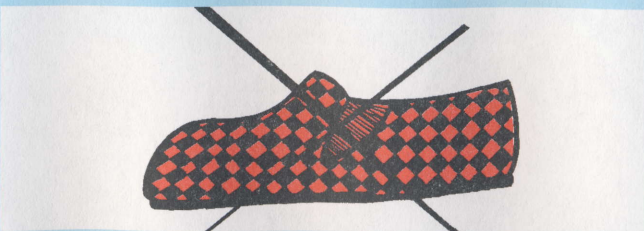
Poznámka: Nestyďte se za nácvik chůze před zrcadlem.

Chodte pomalu, ale v přirozeném rytmu.

Pozor na kluzký a nerovný terén.

Odložte trepky či dokonce bačkory, jako vhodná obuv vám poslouží pouze pevné střevice upevněné i přes patu.

Při nesterilní délce dolních končetin si po poradě s ošetřujícím lékařem dejte zvýšit podešev boty pro zkrácenou končetinu.



## 3. Režim dne

Omezte dlouhodobá stání, zejména ve frontách. Mezi procházky vkládejte chvilky odpočinku vsedě. Pamatujte na to, že kyčelní kloub je při chůzi zatěžován přibližně čtyřnásobkem vaší tělesné hmotnosti. Toto zatížení kloubu se ještě znásobuje při stožení.

Pokud vaše tělesná hmotnost přesahuje ideální údaje (kilogramy by měly odpovídat přibližně počtu centimetrů vaší výšky nad 1 metr), snažte se ji rozumně snížit.

Poznámka: Nepřebírejte různé typy diet od známých.

Vhodnou dietu vám doporučí váš ošetřující lékař.

Upravte si pracovní i domácí prostředí tak, abyste stání co nejvíce omezili. Při vhodné výšce, případně i sklonu pracovního stolu a vhodném typu vyšší, případně i otočné židle (prohlédněte si ji např. u zubního lékaře) lze po určitém tréninku vykonávat většinu prací stejně tak dobře vsedě jako vstoje. Totéž platí ženám v domácnosti. Naučte se zejména žehlit a připravovat pokrmy vsedě. K nutným nákupům dobře poslouží pojízdná taška.

Poznámka: V pooperačním období neseďte déle než 1/2 hodiny, potom vystřídejte polohu.

Neseďte s nohou přes nohu.

Sedíte-li s ploskami nohou opřenými o zem, kladte chodidla daleko od sebe, tím zamezíte vytáčení kolenních a kyčelních kloubů zevně.



Upravte si lůžko tak, aby bylo vyšší a mělo sice tvrdý podklad, ale bylo zároveň měkké a pružné s výškou matrace kolem 12 cm. Vhodná je i matrace molitanová. Zpočátku spěte a otáčejte se s polštářkem mezi stehny a kolena.

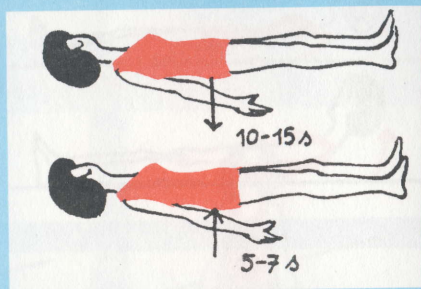
## 4. Cvičení

Pravidelné každodenní cvičení je nezbytnou částí vašeho léčebného režimu. Cvičte vleže či vsedě na vhodné upraveném lůžku (tvrdá, ale měkká a pružná podložka) ve cvičebním úboru, pokud možno u otevřeného okna. Jednotlivé cviky vykonávejte přesně podle uvedených pokynů. Každý cvik se naučte před zrcadlem. Zpočátku opakujte každý cvik 3x, po-

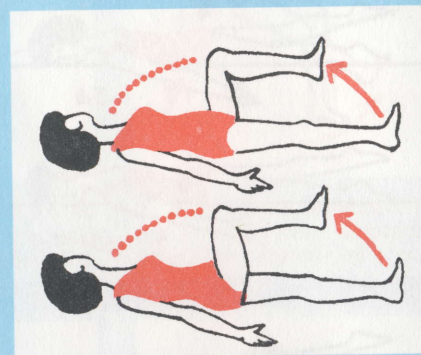
stupně zvyšujte až na 10x. Nejlépe vyhovuje ranní cvičení, sloužící k rozhybání, při druhém odpoledním nebo večerním cvičení se více zaměříme na obtížnější cviky. Při pocitu únavy nebo větší bolesti cvičení zkrátíme.

### VLEŽE NA ZÁDECH

1. Stahujeme přibližně na dobu 5 sekund hýždě k sobě, přibližně na dobu 10–15 sekund hýždě opět uvolníme.



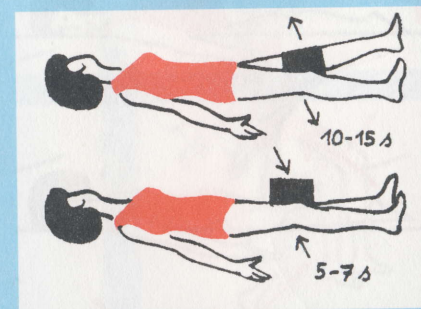
2. Z lehu na zádech s nataženými dolními končetinami přitahujeme k břichu dolní končetinu levou, kterou vystřídáme pravou.



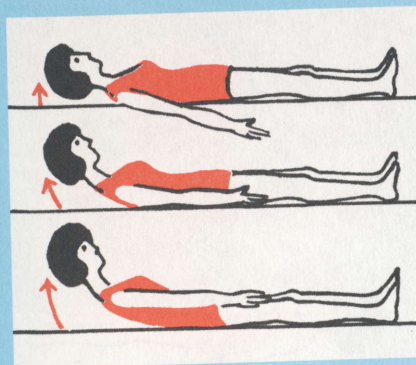
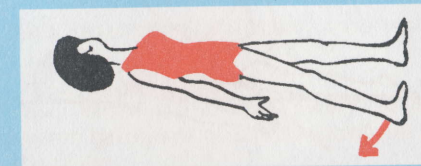
Kolenní kloub pokrčené dolní končetiny nesmíme vytáčet směrem k rameni, spíše k nosu.

Nikdy nezvedáme dolní končetinu nataženou!

3. Mezi stehna a kolena vsuneme malý pružný polštář, který přibližně na dobu 5 sekund pevně sevřeme stehny, přibližně na dobu 10–15 sekund opět uvolníme.



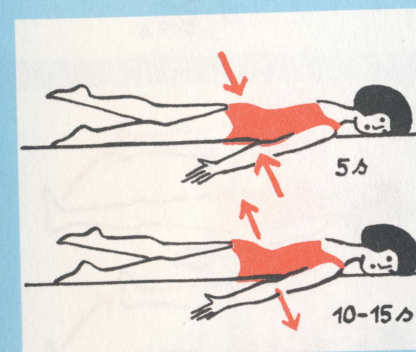
4. Střídavě unožujeme levou a pravou dolní končetinu. Kolenní kloub ani vlastní noha se nesmí vytáčet zevně – špička nohy i koleno směřují vzhůru.



5. Z lehu na zádech postupně odvíjíme hlavu, krk a lopatky od podložky. Postupně opět přikládáme lopatky, krk a hlavu na podložku. Individuálně, po určitém tréninku můžeme tímto způsobem docílit až úplného sedu. Nikdy však nepoužíváme k posazení švihů.

### VLEŽE NA BŘÍŠE

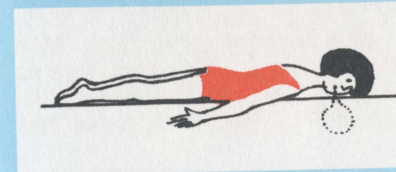
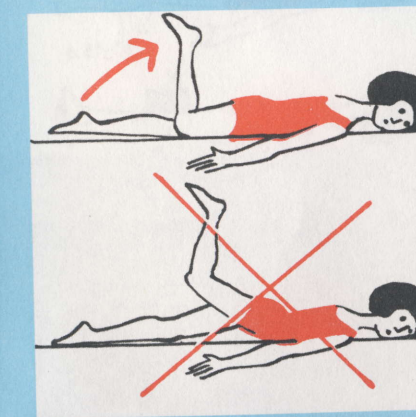
1. Stahujeme hýždě na dobu 5 sekund, přibližně na dobu 10–15 sekund hýždě opět uvolníme.



2. Zanožujeme střídavě levou a pravou dolní končetinu, slabiny musí zůstat přitisknuty na podložce.



3. Střídavě pokrčujeme v kolenním kloubu levou a pravou dolní končetinu. Slabiny opět musí zůstat přitisknuty na podložce, pokrčená končetina nesmí směřovat ven ani dovnitř.



4. Při nádechu zvedáme trup vzhůru, při výdechu opět položíme.

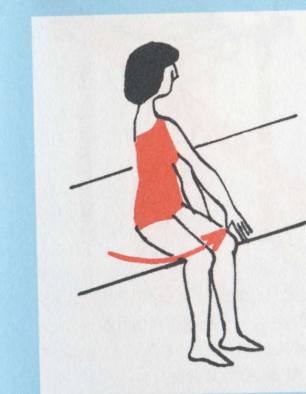
### VSEDĚ, NOHY VOLNĚ SPUŠTĚNÉ



1. Protahujeme horní končetiny vzhůru a současně zdviháme pokrčenou dolní končetinu (střídavě levou a pravou).



2. Volně komíháme střídavě levou a pravou dolní končetinou s hýžděmi přitisknutými k podložce.



3. Při otočení trupu vlevo nadechneme, při otočení trupu vpravo vydechneme.



Mezi jednotlivé cviky vkládejte dechová cvičení. Aktivní nádech spojte s pohybem horních končetin do vzpažení, při výdechu postupně připazujte.

### 5. Sportovní a rekreační činnost

Kromě pravidelného cvičení je vhodné zejména plavání, které posiluje svaly a zvyšuje odolnost a výkonnost organismu. Možná je rovněž jízda na kole v rovném terénu. Pozor však na pády. Pozor při nastupování a vystupování z auta. K jízdě autem jsou vhodná pouze zvýšená sedadla.

Závěrem vám přežeme mnoho vytrvalosti a úspěchů. Nezapomeňte, že s dobrou náladou jde všechno lépe.



Autorky MUDr. Jaroslava Švarcová, CSc. a Yvonna Šulcová  
Recenzoval prof. MUDr. Karel Trnavský, DrSc.  
Výtvarný návrh Eva Burešová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
Vytiskla Východočeská tiskárna, s. r. o., Smilova 487, Pardubice

1. vydání, Praha 1993

2. vydání, Praha 1996

© Státní zdravotní ústav  
Neprodejné

MUDr. J. Švarcová, CSc.,  
Y. Šulcová

## CVIČENÍ A ŽIVOTOSPRAVA PO TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZE KYČELNÍHO KLOUBU



Vydal Státní zdravotní ústav  
Praha 1996