

## Centrum léčebné rehabilitace

### Edukační materiál pro pacienty po amputaci dolní končetiny

Tento edukační materiál Vás má stručně seznámit s tím, jak pečovat o dolní končetinu po amputaci.

Amputace končetiny je velkým zásahem do života. Ovlivňuje psychický stav, pracovní způsobilost i zařazení jedince ve společnosti. Přes veškeré komplikace se však postižený může plnohodnotně vrátit zpět do pracovního a společenského života díky časně rehabilitaci a protetice, která v dnešní době nabízí velkou škálu pomůcek.

**AMPUTACE** je odstranění periferní (okrajové) části těla od celku chirurgicky nebo úrazem; k výkonu se přistupuje jako k poslední možné záchraně zbytku končetiny, případně života.

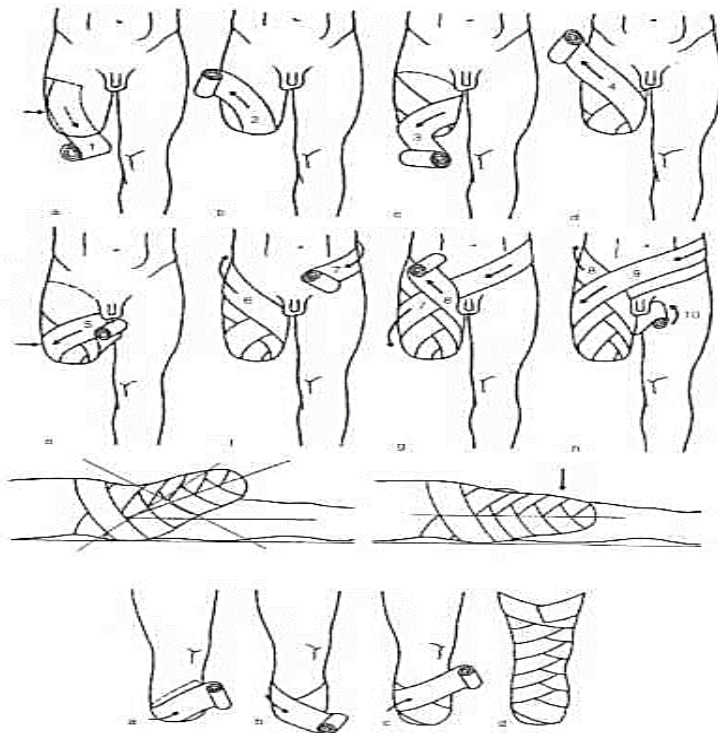
**PROTETIKA** je obor, který se zabývá mimo jiné náhradou zkrácené končetiny včetně její funkce.

#### **I. Pooperační péče – předprotetické období**

- v tomto období je nejdůležitější péče o pahýl a jizvu

##### **1. Konické bandážování**

Tvar amputované končetiny se začíná formovat už při operaci do mírně kuželovitého tvaru. Amputovaná končetina se mění od operace až po dosažení definitivního tvaru, což nastává zhruba od dvou do šesti měsíců po operaci. V tomto období se k formování pahýlu do náležitého tvaru používá bandážování elastickým obinadlem.

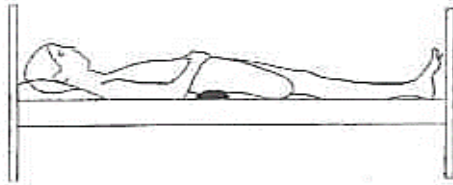


##### **2. Polohování**

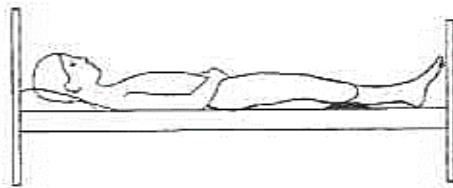
Zabraňuje vzniku flekční kontraktury (zkrácení svalů), která je nepříznivou komplikací při konstrukci protetické pomůcky. Pacient by měl také co nejméně sedět.

- polohování vleže na zádech - u **stehenní amputace** s podloženou pánví a zatíženou přední částí stehenního pahýlu

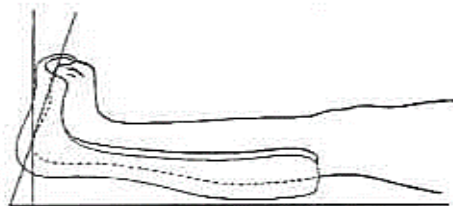
- **u bérkové amputace** nízké podložení konce pahýlu (popř. ještě zatížení kolene pískem) – protahování kolenního kloubu do natažení
- polohování vleže na břiše – horní polovina trupu v horizontále
  - **stehenní pahýl** podkládáme do zanožení, pahýl musíme zajistit proti unožení
  - **bérkový pahýl** – zátěž na pahýl – protažení kolene



Amputovaný ve stehně s podloženou páňví



Amputovaný v bérce, vrchol pahýlu podložený do 3 cm



Amputace části chodidla, uložení končetiny na dlahu

### 3. Cvičení amputované končetiny

- pasivní, aktivní, proti odporu – tak, jak jste se jej naučili od svého terapeuta
- nezbytné je **cvičení v představě**, kdy pacient cvičí zachovanou končetinou a představuje si, jako by cvičil i s amputovanou – tento postup přispívá k omezení výskytu fantomových bolestí (bolest vztažená k odstraněné části lidského těla)
- pro chůzi v protéze je důležité zanožení v kyčelním kloubu – pozor na kontraktury v kyčelním kloubu – viz polohování

### 4. Péče o jizvu

- zahajujeme ihned po vytažení stehů, ischemická komprese, kroužky směrem k jizvě, tlaková masáž, po zhojení natírání neдрáždívou mastí

### 5. Otuzování pahýlu

- cílem je adaptace pahýlu na tlak lůžka protézy a na postupně se zvyšující zátěž protézované končetiny, zlepšení prokrvení v oblasti vrcholu pahýlu
  - **masáž pahýlu** – poklepová masáž prsty, protřepávání všech svalových skupin, sprchování ostrou sprchou (střídavě teplou a studenou), klasická masáž
  - **otuzování pomůckami** – kartáčování a poklepávání jemným kartáčem, míčkování, otírání suchou žínkou nebo houbou

### 6. Zatěžování pahýlu

- až po zhojení měkkých tkání, ve stoji s oporou o židli, lokomoční pomůcku ( berle, chodítka) nebo bez opory, dle kondice
- pahýl opírat postupně se zvyšující se silou až do mírné bolesti
- podložku měníme postupně za tvrdší (např. polštář/matrace/polystyren/dřevo)

## 7. Hygiena pahýlu

- každý večer, jemné toaletní mýdlo a teplá voda, koupele, vždy prohlídka pahýlu stran možných otlaků a odřenin

## 8. Výcvik rovnováhy bez protézy

- v sedě, ve stoji na zdravé dolní končetině – rychlé cvičení s pahýlem, vyvažování změn trupu a horních končetin, rytmická stabilizace trupu, zlepšení stabilizačních schopností zdravé dolní končetiny

## II. Postprotetické období - rehabilitace s protézou

- seznámení s protézou, jejími částmi, její správné nasazení
- nácvik rovnováhy ve stoji, úklonech, podřepch ( mírných), poskocích - stabilizace pánve
- nácvik přenosu váhy na protézu (u žebřin, v bradlovém chodníku)
- nácvik chůze o protéze (po rovině, schodech, v domácím prostředí) – začínáme po stabilním zvládnutí stoje, ideální je začít v bradlovém chodníku

### Postup při chůzi

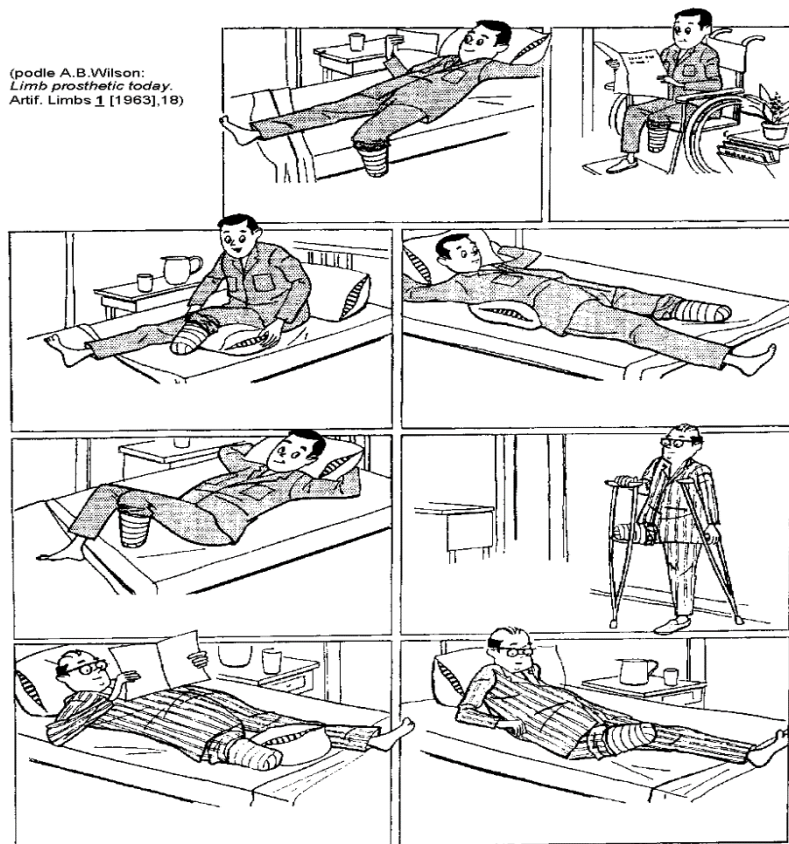
- chůze do schodů : 1.zdravá noha    2. protéza            3. berle
- chůze ze schodů : 1.berle            2. protéza            3. zdravá noha
- chůze bez berlí : do schodů:    1. zdravá noha    2. protéza  
ze schodů :    1. protéza            2. zdravá noha

### Shrnutí a rady závěrem:

- Ihned po amputaci bandážujte ( vždy ale s ohledem na aktuální stav jizvy), otužujte a polohujte pahýl podle návodu.
- Pečujte o kůži pahýlu – vyvarujte se odřeninám a zbytečným otlakům – vše hned ošetřete a podle daného stavu upravte i aktuální četnost používání protézy
- Zvyšujte svou kondici pravidelným cvičením – stehenní protéza váží cca 4-6 kg.
- Při používání protézy se amputační pahýl mění (hlavně z počátku), hubne, některé svaly na něm cvičením zesílí, jiné, které ztratily svou funkci, slábnou (atrofují).  
Největší změny na pahýlu bude způsobovat jeho zatěžování a to je právě chůze v protéze.
- Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost.
- Velkou chybou je často bezdůvodné dlouhodobé odkládání a nepoužívání protézy.  
Pahýl tím střídavě mění objem podle toho, zda je v protéze nebo bez ní.
- Buďte připraveni, že pahýl končetiny mění v prvních týdnech při aplikaci protézy svůj objem. Než se stabilizuje, bude nutné provést několikerou úpravu pahýlového lůžka protézy.
- Při chůzi chodte vzpřímeně a dívejte se dopředu. Po čase vám tento způsob chůze přinese větší sebejistotu.
- Měňte denně ochranné pahýlové punčošky za čistě vyprané.
- Svého protetického technika navštivte minimálně dvakrát ročně, v případě potíží ihned
- Pokud změníte obuv, než na kterou byla stavěna protéza, vždy se spojte se svým protetikem a dohodněte se na eventuální úpravě osy chodidla protézy.
- V domácím prostředí upravte prahy, koberečky, jakékoliv překážky pro chůzi

**Pomůcky:** s adaptací na domácí prostředí Vám pomůže mechanický invalidní vozík, berle, sedačka na vanu a jiné pomůcky – toto jsou pomůcky na předpis a indikuje je vždy lékař, některé schvaluje revizní lékař Vaší zdravotní pojišťovny

### Chybné návyky pacientů po amputaci:



### **Kontakty, které by se Vám mohli hodit:**

- Centrum léčebné rehabilitace: kartotéka tel.: 582 315 356
- Protetik – p. Vitásek, Proteor Ostrava, tel.: 731 446 937
- Pomocné stránky, sdružení: [www.protetickypacient.cz](http://www.protetickypacient.cz), [www.mojeproteza.cz](http://www.mojeproteza.cz), sdružení No foot, no stress! - [www.nofoot.cz](http://www.nofoot.cz)