

Centrum léčebné rehabilitace

Edukační materiál pro pacienty po implantaci endoprotézy kolenního kloubu

U pacientů po implantaci totální endoprotézy kolenního kloubu dochází k částečným změnám životního režimu.

Chůze o francouzských (podpažních) berlích se zátěží 30-50% tělesné hmotnosti, po 6 týdnech po kontrole u operátora povolena zátěž 2/3 tělesné hmotnosti, neurčí-li operátor jinak a po 3 měsících plná zátěž opět dle operátora.

Správný stereotyp chůze o 2 FH:

- po rovině a ze schodů – berle, operovaná dolní končetina (DK), zdravá DK
- do schodů – zdravá DK, operovaná DK, berle

Zásady pro první tři měsíce po operaci

- spát na pevném a rovném lůžku
- střídat chůzi, sed, leh
- několikrát denně cvičit dle pokynů fyzioterapeuta
- přizpůsobit výšku pracovní židle, nesedat do hlubokých křesel
- při sezení na židli – obě chodidla spočívají celou ploskou na zemi, kolena jsou mírně od sebe
- vleže na boku si vkládat mezi kolena polštářek – větší pohodlí, neležet zpočátku na straně operovaného kolenního kloubu
- neodkládat berle, pokud to nedovolí lékař
- nespěchat, chránit se pádu, odstranit doma všechny volně ležící podložky a rohožky
- dodržovat doporučení lékaře o prevenci tromboembolické nemoci
- každou infekci hlásit u praktického lékaře
- nenosit zvlášť těžká břemena
- při obtížích vyhledat lékaře

Pacient by se měl vyvarovat těchto pohybů:

- dřepy
- doskoky
- neklekat na operovaný kolenní kloub

Nácvik soběstačnosti v osobní hygieně a oblékání

Velice vhodné jsou kompenzační pomůcky jako madla v koupelně i na WC, chůze o francouzských (podpažních) holích minimálně 3 měsíce po operaci.

Osobní hygiena

- nejlepší je používat sprchový kout s madlem a protiskluzovou podložkou
- v případě klasické vany ji dovybavit sedátkem do vany, madlem a protiskluzovou podložkou
- dávat pozor na kluzkou podlahu a prahy
- k přenášení drobných věcí osobní hygieny se doporučuje ušitý sáček kolem krku nebo batůžek na záda

Oblékání

- důležité dát pozor na oblékání ponožek a obouvání bot
- při obouvání bot používat dlouhou lžici na obuv, obuv venkovní i domácí musí mít pevnou patu, nejlépe se zapínáním na suchý zip

Edukace v oblasti aktivity a fyzické námahy

Pacient by měl každou sportovní aktivitu konzultovat s odborníkem. Měl by se vyvarovat jednostranné zátěži, tvrdým dopadům a doskokům. Vhodné je cvičení v bazénu, které nezatěžuje klouby, chůze o 2 FH se zátěží dle operatéra a jízda na rotopedu (příp. motomedu) nebo později na kole.