

Centrum léčebné rehabilitace

Doporučené kompenzační pomůcky do domácího prostředí

pro pacienty po implantaci totální endoprotézy kyčelního kloubu

Po návratu pacienta do domácího prostředí, je důležité přizpůsobit domácnost tak, aby byl pacient co nejvíce soběstačný a zároveň při činnostech dodržel režimová opatření vzhledem k implantované totální endoprotéze kyčle (TEP). Na základě této skutečnosti musí ergoterapeut seznámit pacienty v průběhu hospitalizace s vhodnými kompenzačními pomůckami a naučit je s nimi zacházet.

Problémové činnosti po TEP kyčle z hlediska pacientů:

- oblékání dolní poloviny těla (spodní prádlo, ponožky, kalhoty)
- hygiena v rámci koupelny (přesun do vany, umývání chodidel na operované končetině, sprchování ve sprchovém koutu)
- zvedání předmětů ze země
- přenášení předmětů bez odkladu francouzských berlí
- práce u kuchyňské linky ve stoje

Příklady nedodržení režimových opatření po TEP kyčle při činnostech:

- oblékání/svlékání ponožek, spodního prádla a kalhot **v předklonu!**
- oblékání/svlékání ponožek, spodního prádla a kalhot **zvednutím dolní končetiny směrem k břichu nad 90°!**
- zvedání předmětů ze země **v předklonu!**
- podávání předmětů z nízkých skříněk **v předklonu/dřepu!**
- **zvedání operované dolní končetiny směrem k břichu** při přesunu do vany!
- posazování na dno vany!
- umývání chodidel v **předklonu/zvednutím** dolní končetiny směrem k břichu!
- sezení v **nižších** pozicích (nízká židle, nízké WC, nízké a měkké křeslo/sedačka, postel, autosedačka, sezení v hromadné dopravě, lavičky v parku)
- **přenášení předmětů bez berlí** při **omezené zátěži!** na operované končetině! (několik kroků kolem lůžka, přenášení hrnku s čajem/jídla z linky na stůl atd.)



Proč jsou kompenzační pomůcky tak důležité?

Níže doporučené kompenzační pomůcky Vám zajistí zvládnutí základních denních aktivit v oblasti hygieny, oblékání a dalších činností, tak aby jste byli po propuštění do domácího prostředí co nejvíce soběstační a nezávislí na pomoci okolí.

Na koho se v průběhu hospitalizace s těmito dotazy obrátit?

Veškeré dotazy Vám zodpoví ergoterapeut v Centru lůžkové rehabilitace, kde jste nyní hospitalizován/a.

S čím Vám ergoterapeut pomůže?

- S individuálním výběr kompenzačních pomůcek
- Předá Vám teoretické informace o důležitosti kompenzační pomůcky
- Zajistí praktický nácvik s dostupnými kompenzačními pomůckami na oddělení CLR Prostějov
- Předá informace a dostupnosti pomůcek

DOPORUČENÉ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY DO KOUPELNY A WC

Židle do sprchového koutu

Kód: BE 03W (konkrétní typ viz. Obrázek)

Cena: 1700,- (www.dmapraha.cz) – NEHRAZENO

Technické parametry:

Výška sedací plochy: 47-57 cm

Šířka sedací plochy: 40 cm

Hloubka sedací plochy: 40 cm

Nosnost: do 130 kg

Doporučení:

- Před zakoupením porovnejte parametry židle s rozměry sprchového koutu.
- Při výběru sledujte nastavitelnou výšku sedu židle! Kyčelní klouby musí být vždy výš než kolenní.
- Příklad: výška sedací plochy od země cca 55 cm (při výšce postavy 167 cm)
- pokud na trhu nenabízejí vyšší židli, tak je možnost nastavení polystyrénovým kvádrem, aby byl zachován úhel min. 90° v kyčelních kloubech!



Sedačka na vanu (rohová vana)

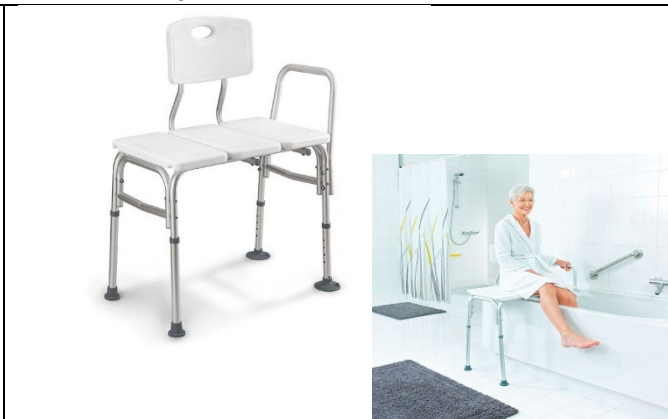
Kód: Ridder A0120101 (konkrétní typ viz. Obrázek)
Cena: 1299,- (Lidl e-shop) - NEHRAZENO
Dostupnost: www.lidl.cz, www.mall.cz, jiné internetové stránky

Technické parametry:

Šířka sedačky: 70 cm
Hloubka: 41 cm
Nosnost: až 150 kg
Výška noh: nastavitelná 53-63 cm
Přísavky na nohách.

Doporučení:

Před zakoupením změřte **vnější výšku vany a vnitřní hloubku vany** kvůli výšce noh. Nastavte tak, aby délka nožek **ve** vaně byla kratší než nožky **vně** vany.



Sedačka na vanu (obdélníková vana)

Kód: 4628 H (konkrétní typ viz. Obrázek)
Cena: cca 950,- (www.dmapraha.cz) - NEHRAZENO
Dostupnost: www.dmapraha.cz, jiné zdravotnické potřeby

Technické parametry:

Vnitřní šířka vany: 50-65 cm
Šířka sedačky: 66-71 cm
Hloubka: 23 cm
Nosnost: až 160 kg

Doporučení:

Před zakoupením změřte vnitřní šířku vany a porovnejte s parametry sedačky. Nezaměřte „sedačku **na** vanu“ se „sedačkou **do** vany“.



Protiskluzová podložka do vany

Cena: NEHRAZENO

Doporučení:

- Protiskluzový povrch s hrubším vzorem
- Přísavky

Dostupnost:

- Domácí potřeby
- Zdravotnické potřeby
- Podložka viz. Obrázek (www.dmapraha.cz)



Nástěnné madlo/madlo na vanu

Cena: NEHRAZENO

Doporučení

- Využití koupelna/WC
- Nainstalovat na zeď šikmo viz. obrázek
- Nepořizovat madlo s přísavkou! (riziko pádu)
- Delší madlo výhodou
- Různé tvary (například do „L“)



Pomůcky na hygienu chodidel

Kartáč s dlouhou rukojetí

Důležitost:

Pomocí kartáče/prodloužené mycí houby si můžete sami umýt chodidlo na operované dolní končetině, aniž by jste se předklonili a porušili režimová opatření.

Dostupnost:
drogerie



Prodloužená mycí houba

Kód: DMA prodloužená mycí houba ADL16

Dostupnost: www.dmapraha.cz, jiné internetové stránky

Cena: 149,- (www.Pilulka.cz)



Kartáč na mytí nohou s pemzou

Kód BA 7152

Cena: 198,-

(www.rehabilitacnipomucky.cz)

Dostupnost: různé internetové stránky.



Nástavec na WC

Kód: Rehosoft 9/7300 (konkrétní typ viz. obrázek)

Cena: 950,- (www.dmapraha.cz) – **PLNĚ HRAZENO!!**

Dostupnost: www.dmapraha.cz

Předepisuje: praktický lékař, neurolog, ortoped, rehabilitační lékař, geriatr.

Nárok: 1x za 3 roky

Technické parametry:

Výška: 11,5 cm

Nosnost: 120 kg

Hospitalizace na CLR Prostějov:

V případě propuštění pacienta s totální endoprotézou kyčelního kloubu do domácího prostředí, obdrží „**poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůckou**“ s předepsaným WC nástavcem.

Doporučení:

Na www.dmapraha.cz jsou na výběr různé typy nástavců na WC, které **jsou** hrazené ze zdravotního pojištění.



DOPORUČENÉ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY PRO OBLÉKÁNÍ

Navlékač ponožek

Důležitost:

Pomocí navlékače si samostatně zvládnete obléknout ponožky, aniž by jste porušili antiluxační opatření po implantaci TEP kyčle (předklon/zvednutí dolní končetiny směrem k břichu nad 90°).

Dostupnost: internet, zdravotnické potřeby, lékárna nemocnice Prostějov, možnost zakoupení po domluvě s ergoterapeutkami na oddělení Centra léčebné rehabilitace nemocnice Prostějov.

Cena: 220,- (NEHRAZENO ZP)

Doporučený navlékač:

- S látkovou výstelkou (Kód DA 5301)
- Plastový navlékač nekupovat! – problematické oblékání se zpocenou nohou.

Kód: DA 5301



Dlouhá lžice na boty

Parametry: délka cca 60 cm, plastový materiál, háček na konci!

Důležitost:

Pomocí lžice si zvládnete obléci dolní polovinu těla, aniž by porušili antiluxační opatření po implantaci TEP kyčle.

Využití po operaci:

- obouvání bot
- oblékání kalhot, spodního prádla
- svlékání ponožek

podávání předmětů ze země (ponožky, kalhoty, boty) pomocí háčku na konci.



Podavač

Využití: podavač slouží jako prodloužená ruka při zvedání předmětů ze země, které nelze zvednout háčkem na lžici na boty.


Důležitost: zvládnete zvednout předmět, aniž by jste se předklonili a porušili tak režimová opatření!

Varianty: existují podavače s magnetkou na konci pro zvedání spadených mincí.

Dostupnost: www.lidl.cz, www.dmapraha.cz, jiné internetové stránky




DOPORUČENÉ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY PRO CHŮZI

| Poutko na berle | |
|--|--|
| <p>Kód: 100 CT4</p> <p>Využití: poutko zabraňuje spadnutí francouzské berle při otevírání/zavírání dveří a manipulaci s jinými předměty při chůzi. Berle můžete při odkládání pověsit za poutko na háček!</p> <p>Použití: poutko lze zakoupit nebo si jej můžete vyrobit sami z pevnější šňůrky či elastické gumy na šití. Před chůzí provlečete vyrobeným poutkem ruku, jako u lyžařských hůlek. Při otevírání dveří můžete berli upustit, díky fixaci k předloktí!</p> <p>Dostupnost: originální poutko lze zakoupit ve zdravotnických potřebách, www.dmapraha.cz</p> |  |

| Doplňky pro chůzi v zimě | |
|--|---|
| <p><u>Protiskluzová koncovka na berle</u></p> <p>Kód: 100 CTW</p> <p>Využití: pro bezpečnou chůzi na sněhu či náledí. Důležitá prevence pádu v zimě!!</p> <p>Dostupnost: www.dmapraha.cz</p> <p>Cena: 95,- (www.dmapraha.cz)</p>  | <p><u>Nesmeky (protiskluzové návleky)</u></p> <p>Využití: pro bezpečnou chůzi na sněhu či náledí. Důležitá prevence pádu v zimě!!</p> <p>Dostupnost: např. www.alza.cz, www.sportisimo.cz, jiné internetové stránky nebo sportovní potřeby.</p> <p>Cena: od 200,-</p>  |

DALŠÍ DOPORUČENÉ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

| Abdukční klín | |
|---|---|
| <p>Důležitost: zachování správného antiluxačního postavení operovaného kyčelního kloubu při přetáčení na bok v lůžku, aby nedošlo k překřížení dolních končetin!</p> <p>Dostupnost: internetové stránky, www.rehabilitacnipomucky.cz, www.mall.cz (Mediashop Ergonomický polštář Dreamolino Leg Pillow)</p> <p>Alternativa: složená deka stejné velikosti, pevný polštář, pevný molitan.</p> |  |

Rehabilitační sedací kvádr

Kód: PURO 6 (8 cm vysoký), PURO 10 (12 cm vysoký)

Důležitost:

- podpora vyššího sedu
- zachování 90°v kyčelních kloubech

Alternativy:

- vyšší složená deka
- pevný polštář
- pevný molitan

Materiál: podsedák musí být z takového materiálu, aby po zatížení tělem udržel požadovanou výšku! Na trhu jsou dostupné podsedáky s prateľným potahem látkovým i pogumovaným. Výhodnější je pořídit podsedák s omyvatelným pogumovaným potahem pro snadnější údržbu.

Výška podsedáku: žena (8-10cm), muži (10-12 cm). Vždy záleží na výšce židle, kde sedíte a výšce Vaší postavy! Při sezení musí být vždy dodrženo pravidlo, že je kyčelní kloub výš než kolenní! Pokud je židle i s pořízeným podsedákem stále nízká, položte na podsedák složenou deku nebo vyšší polštář.

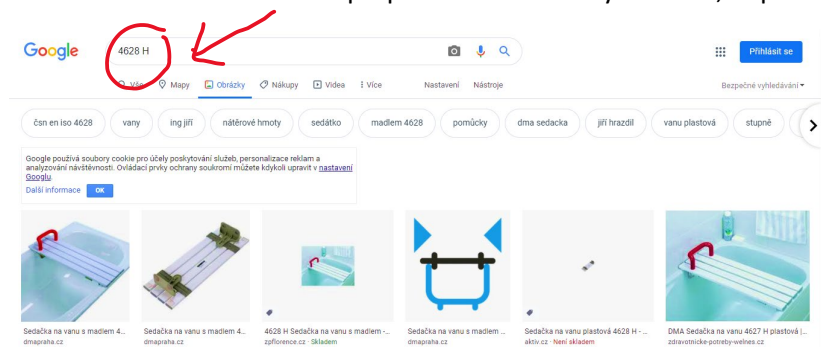
Využití: židle, sedačka v automobilu, křeslo, lavička, nízká židle do sprchového koutu.



Přenášení předmětů s berlemi

- Při přenášení předmětů z místnosti do místnosti nikdy neodkládejte berle! Použijte tašku přes rameno, do které předměty umístíte.
- Při přenášení nápojů/jídla z místnosti do místnosti, linky na vzdálený stůl atd. nikdy neodkládejte berle! Použijte termosku na čaj, termohrnek, jídlonosič zavěšený na berli, plastovou krabičku s jídlem umístěnou v tašce přes rameno.
- Použijte stůl nebo kolečkovou židli, kterou budete zdravou dolní končetinou tlačít před sebou.
- Při nakupování použijte batoh

Veškeré výše doporučené kompenzační pomůcky lze vyhledat na www.google.cz zadáním zmíněného kódu u každého obrázku. Např. při hledání sedačky na vanu, napište do vyhledávače kód 4628 H.



Mgr. Andrea Typovská