

CVIKY NA DOLNÍ KONČETINU PO TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZE

- 3 DOBÁ CHŮZE O BERLÍCH BEZ ZÁTĚŽE OPER. DK (DK=dolní končetina)
- PŘÍKLADY CVIKŮ
- REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

CHŮZE:

po rovině + ze schodů:

- 1. berle
- 2. operovaná DK
- 3. zdravá DK

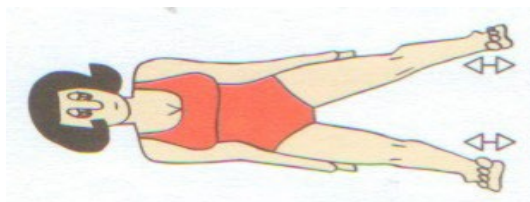
do schodů:

- 1. zdravá DK
- 2. operovaná DK
- 3. berle

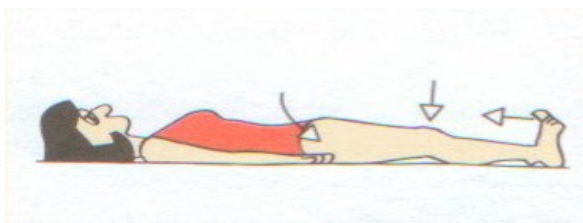
PŘÍKLADY CVIKŮ:

Vleže na zádech:

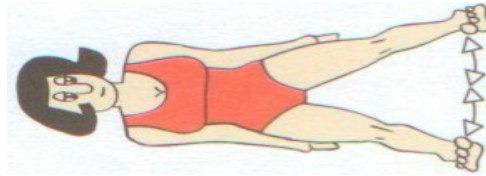
- Pohyb v kotnících: 1. špičky nahoru a dolů,
2. kroužky na obě strany (pouze v kotnících ne v kyčlích!)



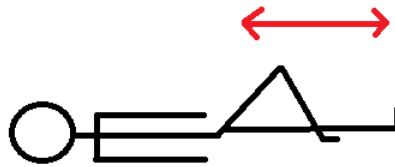
- Přitáhnout obě špičky nohou k tělu + kolena protlačit k zemi + zatnout hýždňové svaly. Vše držet cca 5s – povolit.



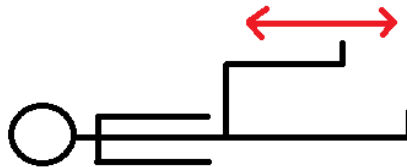
- Přitáhnout špičku nohy k tělu, propnout koleno k zemi a nataženou DK sunout po podložce do strany a zpět, poté druhá DK totéž. (!!! prsty nohy směřují stále ke stropu = špička DK se nevytáčí zevně ani dovnitř = nejsou rotace v kyčli!!!)



- Krčit operovanou DK v kyčli a koleni = sunout patou po podložce směrem k hýždím a zpět do natažení. Poté druhá DK.



- Krčit operovanou DK v kyčli a koleni k tělu (pata není v kontaktu s podložkou, maximální pokrčení je **90st. v kyčli!!!**) a zpět do natažení. Zdravá DK je přitom natažená a celou plochou leží na podložce, koleno přitlačené k podložce. Poté druhá DK.



- Obě dolní končetiny pokrčené, chodidla celá opřená o podložku, kolena i kotníky mírně od sebe na šířku pánve (stejná vzd. mezi koleny i kotníky, DKK rovnoběžně) - pomalu zvedat pánev od podložky a zpět.

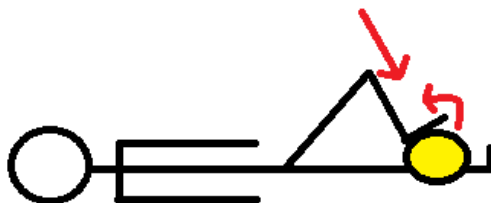


V leže na zádech s overballem:

- Overball vložit pod nataženou operovanou DK pod patu. Nataženou DK stlačovat overball k zemi – povolit. Během cviku je špička DK přitažená k tělu, prsty směřují rovně ke stropu (špička se nevytáčí do stran!), koleno propnuté, celá DK zpevněná.



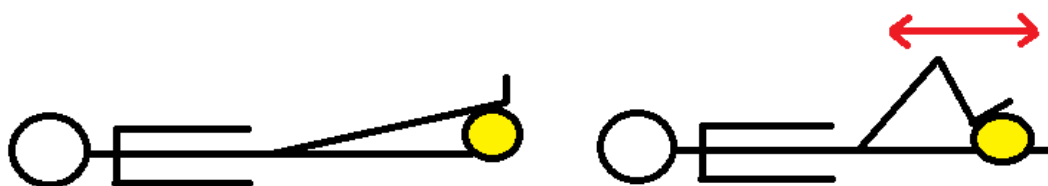
- Overball vložit pod pokrčenou operovanou DK pod patu. pokrčenou DK stlačovat overball k zemi – povolit. Během cviku je špička DK přitažená k tělu, prsty směřují rovně ke stropu, kyčel, koleno a kotník jsou v 1 rovině s tělem (špička ani koleno se nevytáčí do stran!)



- Overball vložit pod nataženou operovanou DK pod koleno. Propínat koleno (=natahovat koleno, pata se zvedá od podložky, koleno tlačí overball k zemi a nezvedá se nahoru z overballu, špička přitažena k tělu!)



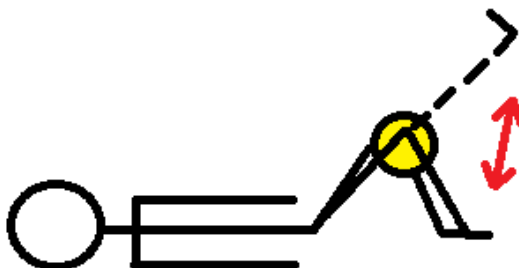
- Overball vložit pod nataženou operovanou DK pod patu (lehce nad patu). Pomalu krčit DK k tělu a zpět natáhnout. Během pohybu je stále kyčel, koleno a kotník v 1 rovině s tělem (špička ani koleno se nevytáčí do stran!), špička DK přitažena k tělu. Pohyb DK je plynulý, soustředěný.



- Obě DKK pokrčené, overball mezi kolena. Kolena a kotníky ve stejné vzd. od sebe. Lehce stlačit overball kolena – povolit.



- Obě DKK pokrčené, overball mezi koleny. Kolena a kotníky ve stejné vzd. od sebe. Střídavě natahovat koleno 1DK a zpět, poté 2DK. Kolena a overball jsou stále v 1 rovině.

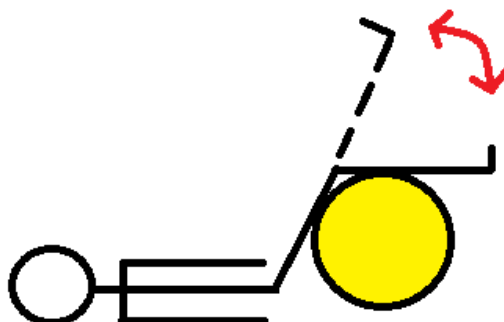


- Obě DKK pokrčené, overball mezi koleny. Kolena a kotníky ve stejné vzd. od sebe. DKK na paty + lehce stlačit overball mezi koleny + stáhnout hýždě + zvednout pánev nad podložku – výdrž cca 5s – povolit.



V leže na zádech s gymbalem:

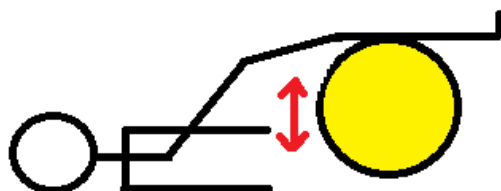
- Gymball vložit pod kolena obou DK, kolena a kotníky ve stejné vzd. od sebe. **Střídavě natahovat koleno 1DK a zpět, poté 2DK.** Kolena tlačí gymball k zemi a nezvedá se nahoru z gymballu, špička přitažena k tělu! Poté obě DK současně.



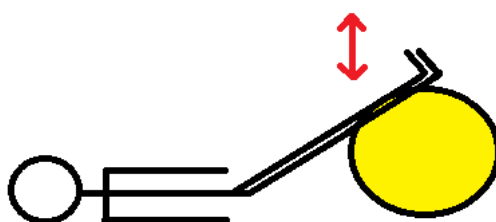
- Gymball vložit pod kolena obou DK, kolena a kotníky ve stejné vzd. od sebe. **Obě DK současně krčit v kolenou a přitlačovat gymball pod nimi.**



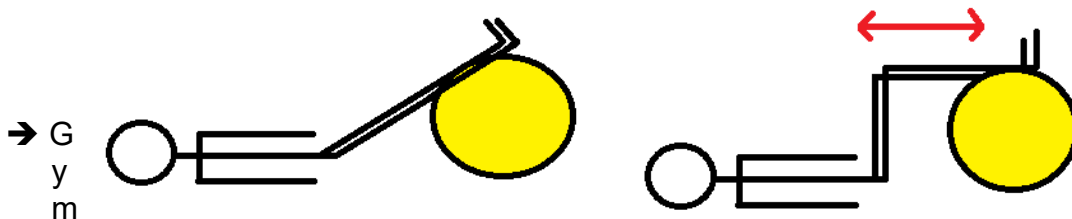
- Gymball vložit pod kolena obou DK, kolena a kotníky ve stejné vzd. od sebe. Zapřít se DK o gymball a pomalu **zvedat pánev od podložky a zpět**, stáhnout hýždě a zpevnit břicho.



- Gymball vložit pod paty a dolní část lýtek obou DK, kolena a kotníky ve stejné vzd. od sebe. Přitáhnout špičku k tělu a **obě propnuté DK (propnutá kolena) tlačit do gymballu**. Stáhnout hýždě.



- Gymball vložit pod paty a dolní část lýtek obou DK, kolena a kotníky ve stejné vzd. od sebe. **Krčít obě DK (v kolenou a kyčlích) směrem k trupu a zpět natáhnout** (u TEP kyčelních kl. pozor pokrčit max. do 90°!).

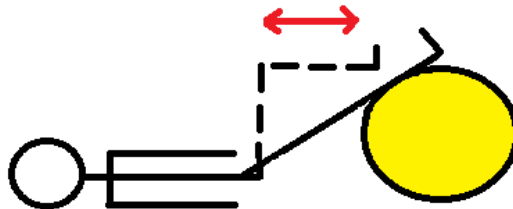


→ Gym

ball vložit pod paty a dolní část lýtek obou DK, kolena a kotníky ve stejné vzd. od sebe. Pokrčit obě DK (v kolenou a kyčlích) směrem k trupu a chodidla opřít o gymball (u TEP kyčelních kl. pozor pokrčit max. do 90°!) a **střídavě tlačit chodidlem dolů do gymballu** (šlápnout do 1 DK a poté do 2 DK).



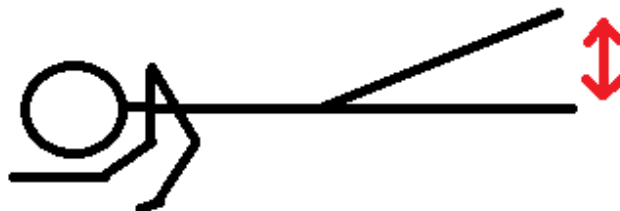
- Gymball vložit pod paty a dolní část lýtek obou DK, kolena a kotníky ve stejné vzd. od sebe. **Střídavě pokrčit 1 DK směrem k trupu** (u TEP kyčelního kl. max. do 90°, druhá DK je na gymballu) a **vrátit zpět a 2 DK**.



Vleže na zdravém boku:

Na zdravý bok (=bok na straně neoperované DK) se otáčejte vždy s molitanovým polštářem mezi kolena a bérce, otáčejte se naráz celým tělem – tedy trup i DKK najednou. Polštář je celou dobu mezi kolena a bérce.

- Trup i natažené DKK jsou v 1 rovině. Špičky přitaženy k tělu („fajfky“), kolena propnutá. Zpevnění trupu. Operovanou DK nataženou zvedat ke stropu a zpět (!!! prsty oper. DK směřují stále dopředu = špička ani koleno oper. DK se nevytáčí zevně ani dovnitř, pánev se nevytáčí dopředu ani dozadu, oper. DK je stále v 1 rovině s tělem!!!)



- Trup i natažené DKK jsou v 1 rovině. Špičky přitaženy k tělu („fajfky“), kolena propnutá. Zpevnění trupu. Obě DKK současně krčit k tělu a zpět do plného natažení do výchozí pozice.



- Trup i natažené DKK jsou v 1 rovině. Špičky přitaženy k tělu („fajfky“), kolena propnutá. Zpevnění trupu.

Krčit obě kolena tak, že stehna zůstávají v 1 rovině s tělem a paty se přibližují k hýždím – zpět do výchozí pozice.

V leže na břiše:

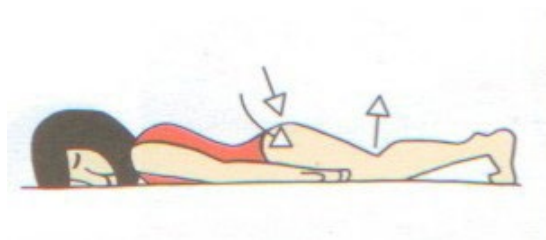
Na břicho se otáčejte vždy přes zdravý bok, mezi

koleny a bérce molitanový polštář,

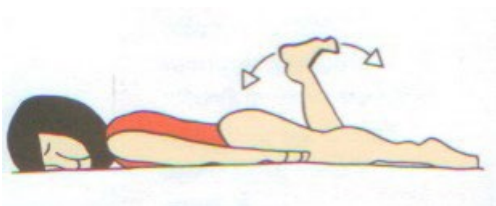
otáčejte se naráz celým tělem – tedy trup i DKK najednou. Ruce složeny pod čelem, hlava leží na čele.



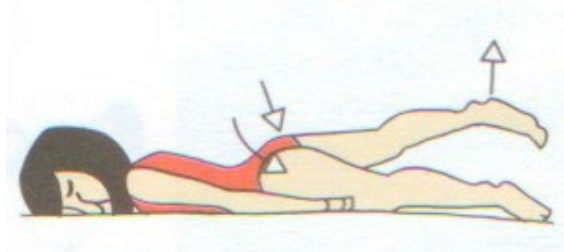
- Opřít špičky DKK o podložku a propínat kolena + stahovat hýždě.



- Střídavě krčit kolena (do pocitu tahu na přední straně stehna, pánev nezvedat od podložky, kotník, koleno a kyčel v 1 rovině s tělem).

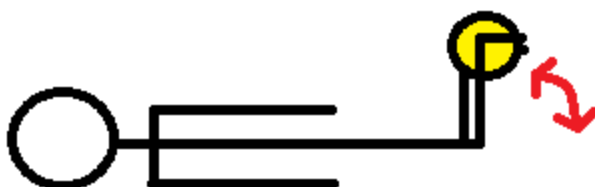


- Stáhnout hýžděové svaly, zvedat střídavě nataženou DK (!!! Pánev se nesmí zvedat od podložky, !!!).

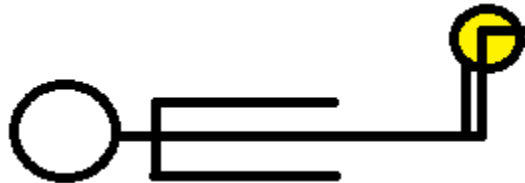


V leže na břiše s overballem:

- Overball mezi kotníky, krčit současně obě kolena (paty k hýždím)



- Overball mezi kotníky, pokrčit obě kolena do 90st. (do pravého úhlu), stlačovat overball kotníky (!!! Kolena a kotníky jsou od sebe na stejnou vzdálenost, pánev se nezvedá od podložky!!!)



V sedu s nohama mimo lehátko:

- Přitáhnout špičku DK k tělu, propnout koleno – výdrž cca 10s a zpět.



