TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZA KYČELNÍHO KLOUBU - OBECNÉ POKYNY

Totální endoprotéza (TEP) kyčelního kloubu je operace vhodná pro pacienty, kteří by bez ní byli vystaveni stálé bolesti a výrazně omezeni v možnostech pohybu a soběstačnosti v běžném životě. Nejčastější příčinou je artróza kyčelního kloubu, stavy po nádorových onemocněních nebo úrazech v kloubu, revmatická onemocnění nebo vrozené vývojové vady. Zákrok umožňuje návrat do normálního života bez výrazného pohybového omezení. Důležitou součástí procesu uzdravení je léčebná rehabilitace.

PŘED HOSPITALIZACÍ

Je dobré vyřídit všechny osobní záležitosti, které vyžadují osobní návštěvu (např. v bance, na poště a dalších úřadech) a připravit si optimální domácí prostředí pro návrat z nemocnice. Je dobré, aby rodina věděla, že budete potřebovat po návratu z nemocnice **dopomoc**, je možné žádat ošetřovné pro pečující osobu. Zhodnoťte Vaši míru soběstačnosti a podle toho si domluvte i možnou **celodenní péči.**
Dobrá fyzická kondice, dobrá hybnost v kloubech a dostatečná svalová hmota před plánovanou operací **usnadní a zrychlí** návrat do aktivního života.

V NEMOCNICI

Délka hospitalizace po TEP kyčle je individuální, obvykle činí 7-14 dní. Cílem fyzioterapeutů je co nejčasnější vertikalizace pacienta, obnovení optimálního rozsahu pohybu v operovaném kloubu a nácvik samostatné chůze s odlehčením operované končetiny. Cílem ergoterapeuta je umožnit pacientovi samostatnost v úkonech každodenního života. Ergoterapeut pomáhá s výběrem pomůcek a provází pacienta nácviky soběstačnosti v běžných denních činnostech při respektování nevhodných pohybů.

ZAKÁZANÉ POHYBY (3-6 MĚSÍCŮ PO OPERACI) → HROZÍ VYKLOUBENÍ KYČLE, POŠKOZENÍ ENDOPROTÉZY

Je velmi důležité vyvarovat se následujícím úkonům:

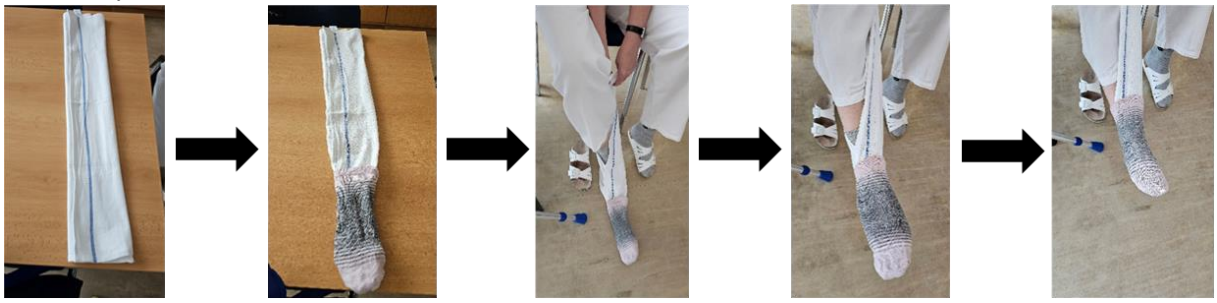
- „noha přes nohu“ a jiné křížení dolních končetin,
- dřepy, hluboký předklon, shýbání se,
- zvedání operované dolní končetiny při současném natažení v koleni 7 dnů od operace,
- předčasné odkládání berlí bez souhlasu operatéra,
- nošení předmětů těžších než 5 kg,
- doskakování na operovanou dolní končetinu,
- přetáčení na lůžku bez polštáře či jiné polohovací pomůcky mezi koleny a bérci,
- sed v hlubokém křesle nebo lůžku (úhel mezi trupem a stehenní kostí musí být vždy větší než 90°),
- sed v autě.

Nemocnice Znojmo, příspěvková organizace | MUDr. Jana Janského 2675/11 | 669 02 Znojmo
IČO: 00092584 | DIČ: CZ00092584 | KS Brno 11. 10. 2003, oddíl Pr, vložka 1229
Datová schránka: he9k6qg | info@nemzn.cz
www.nemzn.cz

PROBLEMATICKÉ OBLASTI PO TEP KYČELNÍHO KLOUBU ŘEŠENÉ ERGOTERAPEUTEM

OBLÉKÁNÍ DOLNÍ POLOVINY TĚLA

- **U kalhot** se nejprve obléká operovaná končetina, optimálně v sedu s chodidly na podlaze. Je nutné neustále dodržovat velikost úhlu mezi trupem a stehnem - nesmí být menší než 90°!!!
- Při oblékání **ponožek** je dobré využít navlékač, nebo ručník - na spodní konec přeloženého ručníku se navlékne ponožka, horní konec ručníku se rozevře a do vzniklého otvoru pacient vsune operovanou končetinu. Tahem za ručník vytáhne ponožku nahoru. Čím delší je ručník, tím je navlékání bezpečnější (postup viz. obrázek níže). Při oblékání ponožek lze využít i 2 FH, na které ponožku navléknete, spustíte dolů a nohu zasunete mezi hole do ponožky, poté hole vytáhnete.



- **Obutí bot** se používá dlouhá obouvací lžíce, obuv musí být pevná, bez tkaniček, s podpatkem maximálně 3 cm.

USEDÁNÍ NA ŽIDLI NEBO WC

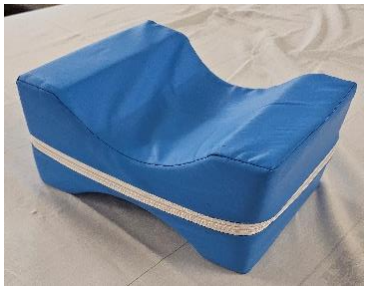
- Operovaná končetina musí být při posazení vždy natažená v koleni, aby nedošlo k nežádoucímu pokrčení v kyčli. Velmi výhodná jsou **madla** podél WC nebo židle, na kterých se lze vzepřít při vstávání, ale i bezpečněji dosednout při posazování. Pro zvýšení sedu lze použít polštář nebo v případě WC plastový **nástavec**.

CHŮZE S POMŮCKAMI

- Chůzi s odlehčením operované končetiny na rovině i po schodech nacvičuje s pacienty fyzioterapeut. Ten také doporučuje každému pacientovi, jaký typ pomůcky zvolit. Je důležité **odlehčení končetiny dodržovat** do ortopedické kontroly a řídit se pokyny operatéra.

OTÁČENÍ NA LŮŽKU

- Při přetáčení na zdravý bok nesmí nikdy dojít ke křížení dolních končetin. Zamezit mu lze vložením pevnějšího polštáře nebo speciální pomůcky zvané **abdukční klín** mezi kolena a bérce. V této pozici je vhodné také spát. Není doporučeno ležet a spát na operovaném boku. Abdukční klín nahradí polštářek nebo deska polystyrenu, kterou lze použít i jako podsedák.



Nemocnice Znojmo, příspěvková organizace | MUDr. Jana Janského 2675/11 | 669 02 Znojmo
IČO: 00092584 | DIČ: CZ00092584 | KS Brno 11. 10. 2003, oddíl Pr, vložka 1229
Datová schránka: he9k6qg | info@nemzn.cz
www.nemzn.cz

PŘESOUVÁNÍ DO VANY

- Je vhodné použít sedačku na vanu (posadit se na ni z boku a za současného záklonu trupu (90° úhel!)), přendat dolní končetiny přes okraj vany.

KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Pomáhají co nejlépe zvládat běžné denní úkony, osobám se sníženou pohyblivostí. Většina pomůcek je hrazena z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Pomůcky na poukaz předepisuje lékař odbornosti neurologie, ortopedie, rehabilitace, vnitřního lékařství či praktický lékař. Některé pomůcky podléhají také schválení revizním lékařem příslušné pojišťovny. Pokud není možné pomůcku uhradit z veřejné zdravotního pojištění, je možné vybranou pomůcku zakoupit přímo.

SEDAČKA NA VANU

Umožňuje bezpečný přesun do vany. Sedačka není hrazena zdravotní pojišťovnou. **POZOR**: Existují také sedačky do vany (závěsný typ) - nejsou vhodné, protože člověku po totální endoprotéze vstup do vany neusnadní.

SEDAČKA DO SPRCHY

Umožňuje bezpečné sprchování. Důležité je zvolit při výběru sedačku s nastavitelnou výškou pro udržení optimálního úhlu v operovaném kyčelním kloubu. Sedačky nejsou hrazeny zdravotní pojišťovnou.

NÁSTAVEC NA WC

Plastová snímatelná pomůcka zvyšující výšku sedu na WC, která brání luxaci kloubní náhrady. Jeho výška je od 5 do 15 cm. Některé typy nástavců jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou, u dalších je různě vysoký doplatek. V nabídce je také například vyměkčený nástavec nebo nástavec jako součást celé přenosné konstrukce včetně madel pro osoby s horší stabilitou.

PROTISKLUZOVÁ PODLOŽKA

Vhodný doplněk při provádění hygieny zvyšující bezpečnost pohybu po vlhké podlaze. Není hrazena zdravotní pojišťovnou, cena se pohybuje kolem 300 Kč ve zdravotních potřebách. Někdy na ně však lze narazit v obchodech s domácími potřebami a bytovými doplňky za nižší cenu.

POMŮCKY NA MYTÍ

Mycí houba nebo meziprstní žínka s prodlouženou rukojetí, díky kterým lze dosáhnout při mytí na nohy bez zakázaného nadměrného předklonu. Tyto pomůcky nejsou hrazeny zdravotní pojišťovnou. Cena se pohybuje kolem 300 Kč a více.

MADLA

Usnadní Vám jednak posazování, ale taktéž vstávání např. z WC nebo z vany. Madla bohužel nejsou hrazena zdravotní pojišťovnou. Jejich cena se pohybuje cca od 200 Kč do cca 2000 Kč. Záleží na materiálu, tvaru, velikosti a funkci. Z bezpečnostních důvodů je výhodnější zakoupit madla s protiskluzovou úpravou povrchu (drobné drážkování), která nedovolí uklouznutí ani po kontaktu s kluzkým mýdlem.

ŠVÉDSKÝ PODAVAČ

Pomůcka pro oblékání kalhot a spodního prádla nebo sbírání předmětů spadlých na zem. Bývá zakončen malým magnetem pro sbírání nejdrobnějších kovových předmětů. Není hrazen zdravotní pojišťovnou. Zakoupit lze ve zdravotnických potřebách, cena se pohybuje okolo 300 Kč. Podavač

Nemocnice Znojmo, příspěvková organizace | MUDr. Jana Janského 2675/11 | 669 02 Znojmo
IČO: 00092584 | DIČ: CZ00092584 | KS Brno 11. 10. 2003, oddíl Pr, vložka 1229
Datová schránka: he9k6qg | info@nemzn.cz
www.nemzn.cz

má standardně délku 60-80 cm, existuje však také teleskopický podavač. Lze zakoupit i podavač s integrovanou lžící na boty.

NAVLÉKAČ PONOŽEK A OBOUVACÍ LŽÍCE

Pomohou vyvarovat se nadměrnému předklonu. Pokud pacientovi nevyhovuje oblékání ponožek pomocí ručníku, lze využít navlékač ponožek z pevného plastu, který je k dostání ve zdravotnických potřebách za cca 150 Kč, nebo v lékárně. Přesný postup navlékání ponožek je popsán v návodu, který je ke každému navlékači přiložen. Po operaci je pro usnadnění oblékání pořídit si na dobu zotavování volnější zdravotní ponožky bez lemu. Obouvání bot probíhá pomocí dlouhé obouvací lžíce, která je k zakoupení v obchodech s obuví nebo domácích potřebách.

POMŮCKY K CHŮZI

Předepsání závisí na rozhodnutí lékaře, který zohledňuje aktuální fyzický stav a míru ortopedem povolené zátěže operované dolní končetiny. Lékař vybírá mezi podpažními a francouzskými holemi (nebo eventuálně chodítkem). Základní typy pomůcek jsou plně hrazeny zdravotní pojišťovnou. Pro pocit většího bezpečí v zimním období lze ve zdravotnických potřebách zakoupit protiskluzový nástavec na hůl s hroty (částečně hradí pojišťovna, doplatek činí cca 100 Kč).

PO PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE

Po propuštění do domácího prostředí není možné ihned odložit berle, míru zatěžování a délku odlehčování končetiny určuje operatér. Kolem třetího měsíce zpravidla již lze končetinu plně zatěžovat. Z počátku je také nutné dbát na prevenci tromboembolické nemoci - to znamená nosit zdravotní punčochy nebo elastická obinadla od špiček prstů nad koleno.

BEZPEČNOST V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Po příchodu z nemocnice domů je nezbytné odstranit z podlahy různé koberečky a vysoké prahy, které by mohly způsobit nečekaný pád. Přizpůsobit je nutné také výšku lůžka tak, aby při sedu byly kyčelní klouby výše než kolenní a chodidla se dotýkala podlahy. Nízké lůžko je dobré zvýšit buď další matrací, nebo klínky pod nohami postele. Totéž platí o výšce sedu v křesle nebo na židli - pro zvýšení sedu lze použít pevnější polštář nebo speciální sedací klín z prodejny zdravotních potřeb. Je vhodné mít předem připravená madla a protiskluzovou podložku pro minimalizaci rizika pádu v koupelně. Ani v domácím prostředí není dobré odkládat pomůcky k chůzi doporučené lékařem. Při chůzi o obou berlích představuje problém také přenášení věcí. Řešením tohoto problému může být batoh nebo taška přes rameno nebo okolo krku. Horké nápoje je lepší přenášet v termosce, jídlo v uzavřené plastové misce. Při vaření je lepší využít barovou stoličku a vařit v sedu. Nejvyužívanější předměty a potraviny je dobré uložit do snadno dosažitelných polic.

Nemocnice Znojmo, příspěvková organizace | MUDr. Jana Janského 2675/11 | 669 02 Znojmo
IČO: 00092584 | DIČ: CZ00092584 | KS Brno 11. 10. 2003, oddíl Pr, vložka 1229
Datová schránka: he9k6qg | info@nemzn.cz
www.nemzn.cz

JÍZDA V DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH

Jezdit jako spolujezdec je možné prakticky od propuštění z nemocnice, ale s opatrností při nastupování a vystupování. Vhodná jsou zvýšená sedadla nebo umístění polštáře na nízké sedadlo a sedadlo posunuté co nejvíce dozadu, aby bylo možné mít natažené nohy. Opěrka zad by měla být mírně sklopená, čímž se zmenší nebezpečí nežádoucího úhlu v kyčli. Opatrnost je nutná zejména při nastupování a vystupování. Řízení automobilu ihned po propuštění z nemocnice se z počátku nedoporučuje - vše až po dohodě s lékařem, obvykle cca 6 týdnů po operaci.

PÉČE O JIZVU

Běžnou dobou vyndávání stehů je 10.-14. pooperační den. Po zhojení operační rány je vhodná povrchová masáž okolí jizvy směrem k řezu - masáž jizvy učí pacienta fyzioterapeut. Pro masáž je vhodný jemný krém, například Indulona. Úplně nejlepší je nesolené vepřové sádlo. Po zhojení je také dobré jizvu sprchovat pro lepší prokrvení.

SEXUÁLNÍ ŽIVOT

Je nutné vyvarovat se „zakázaným pohybům“. U žen se doporučuje poloha na zdravém boku s polštářem mezi koleny nebo poloha zezadu s podepřeným trupem. U mužů je nejvhodnější poloha vleže na zádech.

SPORT

Pro udržení kondice jsou velice vhodné každodenní procházky - ale vždy dle vlastních možností a únavy. Plavání je povoleno po úplném zhojení operační rány (asi po 3-4 týdnech). Po dohodě s lékařem můžete plavat všechny styly, přičemž nešetrnější z hlediska prováděných pohybů je kraul a znak. Jízda na kole je nejvhodnější po rovině. Další možností je rotoped samozřejmě se zvýšeným sedátkem, aby nedocházelo k nežádoucímu nadměrnému pokrčení v kyčli. Dalším vhodným sportem je běh na lyžích.

LÁZNĚ, REHABILITAČNÍ ÚSTAV

Lázeňská léčba je vhodná po zhojení jizvy, dosažení určité míry soběstačnosti, pohyblivosti a samostatné chůze s pomůckou. Po 6 týdnech od operace operatér zhodnotí stav hojení a lázeňskou léčbu navrhne. Nejpozději do 3 měsíců od operace je potřeba nastoupit. Rehabilitační ústav je vhodnější, pokud potřebujete větší dopomoc ve všedních denních činnostech a může navazovat na pobyt v nemocnici.

POUČENÍ NA ZÁVĚR

Při hojení operační rány je bolest normální, ale objeví-li se v delším časovém odstupu od operace, je často již známkou uvolnění endoprotézy. K včasnému zjištění opotřebení nebo uvolnění náhrady jsou nutné pravidelné kontroly u lékaře. Je nutné počítat s omezenou životností TEP - cca 15 let. S větším zatěžováním dojde k opotřebení dříve a naopak.

ODKAZY

Na výše zmíněné pomůcky se lze podívat, nebo je zakoupit např. na internetové stránce:
www.dmapraha.cz

Brzké uzdravení Vám přeje tým fyzioterapeutů a lékařů rehabilitačního oddělení NZ.

Nemocnice Znojmo, příspěvková organizace | MUDr. Jana Janského 2675/11 | 669 02 Znojmo
IČO: 00092584 | DIČ: CZ00092584 | KS Brno 11. 10. 2003, oddíl Pr, vložka 1229
Datová schránka: he9k6qg | info@nemzn.cz
www.nemzn.cz