



## Edukace pacienta po operaci totální endoprotézy (TEP) KOLENNÍHO KLOUBU

Vážený pane, vážená paní,

děkujeme Vám za důvěru, kterou jste projevil/a/ tím, že jste se svěřil/a/ do naší péče. Snahou nás všech je poskytnout Vám kvalitní zdravotní i ošetrovatelskou péči na profesionální úrovni, ohleduplně a s porozuměním Vám co nejdříve pomoci k dosažení a upevnění Vašeho zdraví.

**Doporučení a rady při propuštění** z našeho ortopedického oddělení, Vám budou poskytnuty ústně lékařem, sestrou i fyzioterapeutem a také formou tohoto informačního letáku, kde máte v bodech vypsány základní rady a informace.

- **Operační ránu** udržujte v suchu a čistotě.
- Operovanou dolní končetinu **bandážujte** od prstů, dále přes patu a ukončete nad kolenem. DK si bandážujte cca 6 týdnů. K bandáži použijte elastické obinadlo, které je nutno 2 x denně přebandážovat nebo elastickou punčochu. Na noc je možno bandáž sundat.
- Na koleno přikládejte **ledové obklady** 2-3x denně na 1/2-1 hodinu (gelové sáčky, příp. mraženou zeleninu zabalené v ručníku).
- Můžete se **sprchovat** – ránu nemydlit a nemazat. POZOR NA UKLOUZNUTÍ. Koupat se můžete cca za 2 týdny po **vytažení stehů** (pokud lékař neurčí jinak).
- **Stehy se vytažují** cca 12-14 den od operace. Po vytažení stehů, můžete jizvu promazávat mastí (např. vazelínou nebo měsíčkovou mastí).
- **Vyvarujte se** jednostranného zatěžování, dlouhodobého stání, běhu, doskoků a pádů. Nezvedejte a nenoste těžká břemena.
- Na **chůzi** používejte obuv s pevnou patou, bez podpatku a **berle** (cca 3 měsíce, pokud lékař neurčí jinak).
- Několikrát denně **cvičte** dle pokynů lékaře a fyzioterapeuta.

### POKYNY PŘI PROPUŠTĚNÍ DO DOMÁCIHO LÉČENÍ:

- Datum **příští kontroly** určí lékař při propuštění.
- Při **bolesti** užíjte léky předepsané na recept, ev. Ibalgin nebo jiná analgetika na která nemáte alergii.
- Užívejte léky na ředění krve (prevence tromboembolické nemoci) dle ordinace lékaře.
- **V případě potíží** – přetrvávající bolest, vysoké tělesné teploty, pocit smýkání v operační ráně, sekrece z operační rány, bolesti lýtky DK - přijďte na kontrolu ihned
- Propouštěcí zprávu odevzdejte Vašemu praktickému lékaři.
- Máte nárok na lázně, nástup musí být do 3 měsíců od operace. Doporučení na lázně Vám může vystavit lékař při kontrole v ortopedické ambulanci, na toto doporučení Váš praktický lékař vypíše návrh na lázeňskou péči, kterou odevzdejte ve vaší zdravotní pojišťovně.

### POKYNY PŘI PŘEKLADU DO OLÚ NEBO LÁZNÍ:

- Dodržujte hlavní zásady, které Vám byly poskytnuty ústně i formou tohoto informačního letáku.

- Po návratu z odborného rehabilitačního ústavu nebo lázní přijďte na kontrolu na ortopedickou ambulance cca za 14 dní (objednejte se telefonicky v ortopedické ambulanci, kterou navštěvujete).

### **CVIČEBNÍ JEDNOTKA:**

- Operované koleno **procvičujte** dle pokynů lékaře a fyzioterapeuta – přidávat na ohybu kolene, natažení a procvičování také stehenního a lýtkového svalu.
- **Chůze o berlích:** berle položit asi 30-50 cm před dolní končetinu, mezi berle vložit operovanou dolní končetinu s odlehčeným nášlapem a pak přisunout zdravou dolní končetinu (tzn. berle, operovaná DK a zdravá DK).
- **Chůze po schodech:**  
Nahoru po schodech: na schod položit zdravou DK a přenést váhu na ni, pak položit operovanou DK na schod a berle.  
Dolů po schodech: na schod položit berle a operovanou DK a přenést váhu, pak přisunout zdravou DK
- **Leh na zádech:**
  1. střídavě přitahovat a propínat špičky, kroužky v kotnících
  2. přitáhnout špičky a propnout kolena do podložky
  3. stáhnout hýžďové svaly
  4. přitáhnout špičky, propnout kolena, sunutím po podložce střídavě unožovat dolní končetiny
  5. sunutím po podložce krčit koleno (max. do 90 stupňů)
  6. pokrčit kolena, přitáhnout špičky (paty opřeny o podložku)
  7. pokrčená kolena, střídavě jedna dolní končetina šlape na kole
  8. koleno pokrčené, pomalu vykopávat, zpět do pokrčení
  9. DKK natažené, zvedat střídavě nad podložku
  10. DKK pokrčené, dlaně položené z vnější strany steh, tlačit stehny proti rukám
- **Sed, dolní končetiny spuštěny z lůžka:**
  1. střídavě přitahovat a propínat špičky, kroužení v kotnících
  2. přitáhnout špičky, střídavě propínat a krčit končetiny v koleni
  3. patu zdravé DK položit na nárt operované DK a tlačit směrem dolů – do bolesti
- **Leh na břicho - u všech cviků pánev položena celou dobu na podložce:**
  1. dolní končetiny opřeny o špičky, stáhnout hýžďové svaly, propnout kolena
  2. krčit střídavě dolní končetiny
  3. unožit nataženou DK a zvednout nataženou DK nad podložku a zpět
  4. pokrčit obě DKK v kolenu, střídavě zanožovat pokrčenou pravou a levou DK

### **NÁVRAT DO ZAMĚSTNÁNÍ:**

Návrat do zaměstnání je velmi individuální. V případě lehčí fyzické práce je možno zahájit pracovní zařazení dříve. U prací spojených s plnou zátěží dolních končetin je nutné vyčkat s návratem 6 – 12 měsíců.

### **SPORT:**

Vhodné je plavání, chůze a jízda na kole. Obecně se vyvarujte všech činností, které nesou vyšší riziko prudkého nekontrolovaného pádu.