

Každodenní aktivity po TEP kyčelního kloubu:

Čeho se má pacient po implantaci totální endoprotézy kyčle vyvarovat:

Podstoupili jste operaci, která by vás měla zbavit bolesti a umožnit komfortní pohyblivost. V určitých polohách však nový kloub nefunguje a ani nemůže fungovat stejně, jako původní přirozený kloub. Těmito situacím můžete předejít dodržováním následujících rad, zejména v několika prvních měsících po operaci.

1/ Nikdy neohýbejte / neflektujte / operovanou končetinu v kyčli směrem k hrudníku více, než do pravého úhlu, tj. 90° .



2/ Nesedějte na židli bez opěradla.

3/ Používejte židle s opěrkami na ruce, zejména kvůli vstávání. Pokud takovou židli nemáte, nesedějte si, aniž byste měli po ruce berle či hole.



4/ Ze židle nevstávejte tímto způsobem !!! Operovanou končetinu držte při vstávání ze židle stále před sebou, nesmíte ji zasunout pod židli. Při vstávání si musíte pomoci holí a pouze zdravou končetinou.



5/ Nesedějte si na nízkou toaletní mísu !!!



6/ Na lůžku se nepřikrývejte tímto způsobem

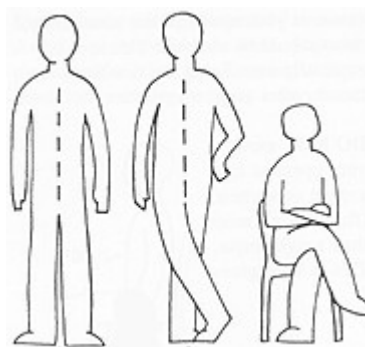


7/ Pro nic se neohýbejte tímto způsobem

8/ Nikdy nenatáčejte koleno směrem dovnitř a ven při stoji, sedu či lehu.



9/ Nesnažte se obouvat obvyklým způsobem. Při obouvání často dochází k vykloubení umělého kyčelního kloubu.



10/ Nikdy nekřížte operovanou končetinu přes zdravou !!!

11/ Při ležení mějte vždy malý polštářek mezi nohama.



12/ Při otáčení se na zdravý bok mějte vždy malý polštářek mezi nohama.

Vždy mějte zajištěno, aby se o vás doma v prvních šesti týdnech po propuštění z nemocnice někdo postaral !!!