

### **Před operací TEP kyčelního kloubu je nutno si zajistit:**

Francouzské hole nebo podpažní berle (poukaz na ně Vám vystaví ošetřující lékař v ambulanci).

Pomůcky si vyzvedněte nejlépe ještě před operací, nastavte si správnou výšku a vyzkoušejte si chůzi bez zatížení operované končetiny.

Lékař Vám může předepsat poukaz na WC nástavec, máte-li nízké WC nebo jste-li vyššího vzrůstu.

Většina lůžek je nízká, doporučujeme proto podložit nohy postele tak, aby výška lehací plochy byla 45 cm.

Pořídte si tvrdší matraci.

Nechte si doma v koupelně a na WC nainstalovat madla, která Vám umožní snazší vstávání, odstraňte prahy a volně položené koberečky (v začátku byste o ně mohli zakopávat).

**Rehabilitace po propuštění:** Další rehabilitace po propuštění z nemocnice není nutná u všech pacientů a záleží na vašem zdravotním stavu, doporučení lékaře a rodinném zázemí. Pokud se pro následnou rehabilitaci rozhodnete, musíte si ji zajistit sami s předstihem (nejlépe 1 - 2 měsíce před operací) v některém z rehabilitačních zařízení (kontakty Vám sdělí lékař a zároveň vypíše žádost).

Máte-li nadváhu, snižte svoji hmotnost, abyste předešli možným pooperačním komplikacím.

Do nemocnice si vezměte pevnou obuv bez šněrování s protiskluzovou podrážkou a malý polštářek.

### **Po operaci TEP kyčle:**

Po operaci je nutné dodržovat režimová opatření, která mají zabránit vykloubení implantované endoprotézy:

- nekřížte dolní končetiny - v leže, v sedě, ve stoji;
- nesedejte na židli bez opěradla, do měkkých a hlubokých křesel, na nízkou toaletní mísu nebo na nízkou postel;
- používejte židle s opěrkami na ruce, zejména kvůli vstávání. Pokud takovou židli nemáte, nesedejte si aniž byste měli po ruce berle, hole nebo stůl;

- nikdy nekrčte a nepřitahujte operovanou končetinu směrem k hrudníku více než do prvního úhlu, tj 90°;
- operovanou končetinu držte při posazování i vstávání stále před sebou, nesmíte ji zasunout pod židli. Musíte si pomoci pouze zdravou končetinou a holí, nebo se opřít o stůl;
- při vstávání z WC používejte madla;
- nechodte po mokrém a kluzkém terénu;
- v zimě používejte protiskuzové nástavce na berle;
- nedělejte práci v předklonu a nezvedejte ze země předměty;
- boty (ne šněrovací) obouvejte pomocí dlouhé nazouvací lžice, ponožky navlékejte za pomoci druhé osoby nebo navlékače;
- neležte a nespěte na operovaném boku, nepřetácejte se přes operovaný bok minimálně 2 měsíce;
- při ležení na zdravém boku nebo otáčení se na břicho, si vkládejte mezi kolena tuhý polštářek;
- nevytácejte koleno směrem dovnitř při stoji, sedu či lehu;
- operovanou končetinu krčte v leže pouze sunutím po podložce;
- na posteli se posazujte pomocí vzepřených rukou za zády.

Všechny tyto zásady dodržujte minimálně 3 měsíce po operaci. Po dobu šesti měsíců od operace budete užívat léky zabraňující tvorbě krevních sraženin ("na ředění"). Pravidelné kontroly v ortopedické ambulanci jsou za normálních okolností po 6 týdnech, 3 měsících, 6 měsících a dále 1x ročně.