

Režimová opatření po operaci TEP kyčelního kloubu

- Používejte vhodnou pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou, snížíte tím riziko pádu.
- Operovaný kyčelní kloub neohýbejte více než do pravého úhlu (vhodný je nástavec na WC, vyšší židle, lůžko, vyvarujte se sedu v hlubokém křesle, na nízké stoličce a hlubokému předklonu).
- Nikdy nekřížte nohy, **nedávejte nohu přes nohu**.
- Při otáčení na bok nebo břicho používejte po dobu 6 měsíců polštář (nejlépe 10 cm vysoký) vložený mezi kolena a kotníky.
- Zátěž a délku používání francouzských holí určuje operátor, vzhledem k rovnoměrnému zatížení páteře nenoste jednu berli.
- Sedte na obou hýždích rovnoměrně, chodidla pokládejte celou plochou na zem, nesetrvávejte v poloze dlouho (max 30 min).
- Doma cvičte několikrát denně po menších časových úsecích podle pokynů fyzioterapeuta a při cvičení nezadržujte dech.
- Využívejte kompenzační pomůcky (nástavec na WC, podavač, navlékač ponožek, dlouhá lžice na boty, v zimě používejte protiskluzový nástavec na hole).
- Sportovní aktivitu konzultujte s odborníkem (fyzioterapeutem), vhodné je plavání (kraulové nohy), jízda na rotopedu, chůze - ne vytrvalostní.
- Jizvu ošetřujte dle edukace fyzioterapeuta.
- Při obtížích vyhledejte lékaře (operátora).

Cvičení na zádech – při cvičení udržujte dolní končetiny (DK) ve středním postavení (nevytáčejte špičky), zejména operovanou nohu, palec směřuje ke stropu

- střídavě přitahovat a propínat špičky, kroužit v kotníku
- přitáhnout špičky, propnout kolena a stáhnout hýždě
- pokrčit DK - míček (polštářek) mezi kolena – přitisknout kolena k sobě a výdrž 15s
- **sunutím** skrčit a sunutím natahovat DK střídavě, následně obě současně
- s propnutým kolenem a přitaženou špičkou střídavě unožovat DK (špičky nevytáčejte)
- skrčit DK, mezi kolena míček (polštářek) a střídavě propnout DK v kolena a přitáhnout špičku k sobě

Cvičení na břiše – přetácejte se přes zdravou stranu s polštářem mezi kolena

- opřít se o špičky, propnout kolena a stáhnout hýždě - výdrž 15s
- střídavě krčit nohy v kolenu, boky jsou stále v kontaktu s podložkou, neprohýbat v zádech
- zvedat nataženou DK s přitaženou špičkou nad podložku (neprohýbat v zádech)

Cvičení v sedu – sedět rovnoměrně na obou hýždích, chodidla ve směru steh - rovně

- střídavě natahovat DK s přitaženou špičkou

Chůze s berllemi

- **do schodů** – 1. zdravá noha, 2. operovaná noha, 3. berle
- **ze schodů, po rovině** - 1. berle, 2. operovaná noha, 3. zdravá noha