

Režimová opatření po operaci TEP kolenního kloubu

- Používejte vhodnou pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou, snížíte tím riziko pádu.
- Zátěž a délku používání francouzských holí určuje operatér, vzhledem k rovnoměrnému zatížení páteře nenoste jednu berli, v zimě používejte protiskluzový nástavec na hole.
- Sedíte 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.
- Sportovní aktivitu konzultujte s odborníkem (fyzioterapeutem), vhodné je plavání (kraulové nohy), jízda na rotopedu, chůze - ne vytrvalostní.
- Jízvu ošetřujte dle edukace fyzioterapeuta.
- Po dobu 6 měsíců neklekejte na koleno.
- Při otoku koleno ledujte a mějte DK ve zvýšené poloze.
- Při obtížích vyhledejte lékaře (operatéra).

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

- střídavě přitahovat a propínat špičky, kroužit v kotníku
- přitáhnout špičky, propnout kolena a stáhnout hýždě
- pokrčené 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 nevytáčet)
- skrčit DK, mezi kolena míček (polštářek) a střídavě propínat DK v koleni a přitáhnout špičku k sobě
- pokrčenou DK přitáhnout co nejvíce k břichu, nohu držíme dle možností za bérec/stehno

Cvičení na bříše

- 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 stehen - rovně

- střídavě natahovat 1 DK s přitaženou špičkou
- operovanou DK skrčit v kolenním kloubu (do bolesti) – zasunout pod židli a výdrž dle tolerance

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