

LÉČEBNÁ RHB PO TEP VELKÝCH KLOUBŮ

Léčebná RHB je rozdělena na tři fáze:

I. Předoperační příprava:

- úpravy v domácím prostředí, RHB cvičení na doma
- edukace pacienta na operačním oddělení(2- 4 dny)

II. Pooperační RHB po dobu hospitalizace(7- 14 dní)

III. RHB po propuštění z nemocnice

I. PŘEDOPERAČNÍ PŘÍPRAVA

Úpravy v domácím prostředí

Koupelna, sprcha, WC:



Oblékání



I. PŘEDOPERAČNÍ PŘÍPRAVA

Úpravy v domácím prostředí- vyšší pevná židle,
podpažní berle, francouzské hole



I. PŘEDOPERAČNÍ PŘÍPRAVA RHB cvičení na doma

Základní poloha, protahování špiček kotníků
směrem k hlavě a dolů



Izometrické zatínání stehenních a hýžďových svalů, pokrčování KO
a KY kloubu, pata na podložce:



I. PŘEDOPERAČNÍ PŘÍPRAVA RHB cvičení na doma

Pokrčování obou DKK sunutím po podložce, zvedání pánve nad podložku, střídavé vykopávání DK v koleni:



Unožování operované končetiny, roznožování – obě DKK současně, zvedání natažené DK mírně nad podložku:



I. PŘEDOPERAČNÍ PŘÍPRAVA

RHB cvičení na doma

Cvičení vsedě na vyšší pevné židli- z pokrčení do natažení kolenního kloubu:



Doplňkové cvičení - kroužení ramenních kloubů a protáhnutí hrudní páteře, která při chůzi o berlích trpí.

I. PŘEDOPERAČNÍ PŘÍPRAVA

Edukace pacienta na operačním oddělení

Sebeobsluha na lůžku:



Nácvik chůze o PB nebo FH po rovině:



I. PŘEDOPERAČNÍ PŘÍPRAVA

Edukace pacienta na operačním oddělení

Nácvik chůze o FH po schodech – vzhůru:



Nácvik chůze o FH po schodech - dolů:



II. POOPERAČNÍ RHB po dobu hospitalizace

0.den(po návratu z operačního sálu) polohování operované končetiny

TEP kyčelního kloubu:



II. POOPERAČNÍ RHB po dobu hospitalizace

1. pooperační den-dechové a cévní cvičení k prevenci TEN, izometrické cvičení svalů DKK, KC zdravé DK a HKK, sebeobsluha na lůžku- zvedání pánve, sed s oporou zad a HKK, nadále probíhá správné polohování op. DK:



II. POOPERAČNÍ RHB po dobu hospitalizace

2. pooperační den-za pomoci fyzioterapeuta nácvik sedu s podepřenými stehny a bérce volně visícími dolů z lůžka(kolečko mezi kolena), aktivní cvičení operované DK, zpočátku s dopomocí:



II. POOPERAČNÍ RHB po dobu hospitalizace

3.-5. pooperační den-nácvik stoje, sedu, vstávání a uléhání na lůžko:



II. POOPERAČNÍ RHB po dobu hospitalizace

3.- 5. pooperační den-nácvik chůze o FH za asistence fyzioterapeuta, dále aktivní cvičení a pasivní cvičení na motodlaze:



II. POOPERAČNÍ RHB po dobu hospitalizace

5.-7. pooperační den-nácvik běžných denních dovedností(mytí, WC,),
samostatnost při chůzi o berlích, při cvičení:

8.-10. pooperační den-chůze o berlích po schodech, otáčení na bok, péče o
jizvu:



8.-10. pooperační den-polohování, pohybový režim při denních činnostech:

POLOHOVÁNÍ-TEP kyčle:

správně:



špatně:



špatně:



špatně:



SED NA ŽIDLI , "ZAKÁZANÉ POHYBY"

Správný sed na vyšší židli:



Vstávání:



Usedání:



Zakázané pohyby:



ZVEDÁNÍ PŘEDMĚTU z podlahy s oporou o pevnou pomůcku: (nebo pomocí speciálního podavače)

Správně:



Špatně:



NASTUPOVÁNÍ DO AUTA:

Zadními dveřmi:



III. RHB PO PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE

- zachovat odlehčování operované končetiny chůzí o berlích
- denně cvičit naučené cviky z nemocnice
- bránit se "ZAKÁZANÝM POHYBŮM"- ohnutí kyčle nad 90 stupňů, krajním rotacím, překřížení nohou, ať už vleže, vestoje nebo vsedě
- dodržovat pohybový režim během dne