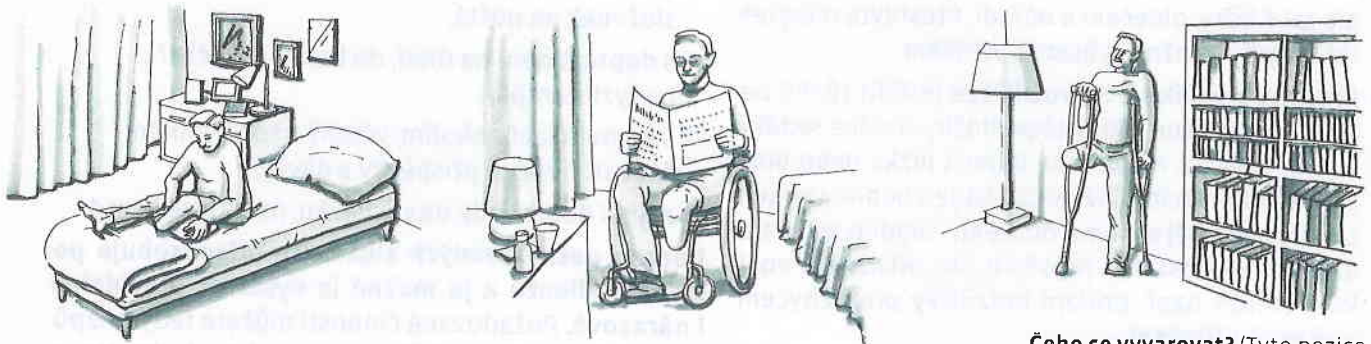


Jak podpořit člověka po amputaci končetiny?

Přišel váš blízký v důsledku úrazu či nemoci o nohu? Rádi byste mu pomohli se s touto situací vypořádat, ale kladete si otázku, jak bude jeho další život probíhat?

Amputace představuje velmi nepříjemnou životní událost, nicméně i po ztrátě končetiny je možné vést aktivní a spokojený život. Váš blízký může získat např. protézu, která mu umožní zůstat aktivní, a využít může také pomoci různých sociálních služeb, které ho budou podporovat při znovuzískávání ztracené samostatnosti a soběstačnosti.



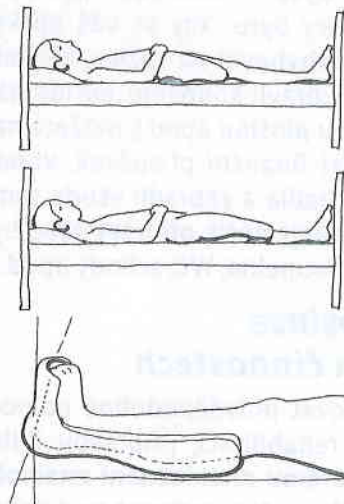
Čeho se vyvarovat? (Tyto pozice podporují zkracování svalů!)

Jak pečovat o amputovanou končetinu?

Správnou péčí o amputovanou končetinu je možné dosáhnout toho, aby člověk mohl začít používat protézu – jedná se především o bandážování a otužování pahýlu (vhodný postup vás naučí fyzioterapeut). Správnou péčí je však třeba zajistit, i když o používání protézy z různých důvodů neuvažujete, a to s ohledem na předcházení dalším komplikacím (např. bolestem) a podporu samostatnosti.

- ▮ **Masírování pahýlu a péče o jizvu:** Pomůže zlepšit prokrvení pahýlu a vnímání různých podnětů. Provádějte ho samostatně, např. poklepovou masáží prsty a rukou, použitím různých pomůcek (např. jemný kartáček, molitanový míček, suchá žínka nebo houba) nebo silnějším sprchováním (střídatě studenou a teplou vodou).
- ▮ **Pravidelné cvičení:** Cvičení vede k obnově fyzických sil a kondice, kterou bude váš blízký potřebovat pro to, aby zvládl přesuny, postavení a chůzi. Bez cvičení by svaly velmi rychle zeslábly, proto je třeba, aby váš blízký cvičil pravidelně několikrát za den buď sám, nebo s vaší pomocí. Používají se jednoduše cviky na protažení a posílení svalů (např. zatlačování pahýlu do podložky). Vhodnou sestavu cvičení vás naučí fyzioterapeut.

- ▮ **Polohování – vhodné postavení:** Cílem polohování je zabránit zkracování svalů a omezení pohyblivosti v kloubech, které pak ovlivňuje celkové postavení těla, brání ve stoji, chůzi či způsobuje bolesti pohybového aparátu. Polohovat je potřeba správně – vleže i vsedě, a to nejen v období bezprostředně po amputaci, proto si polohování nechte vysvětlit a ukázat fyzioterapeutem.



Jak správně polohovat?