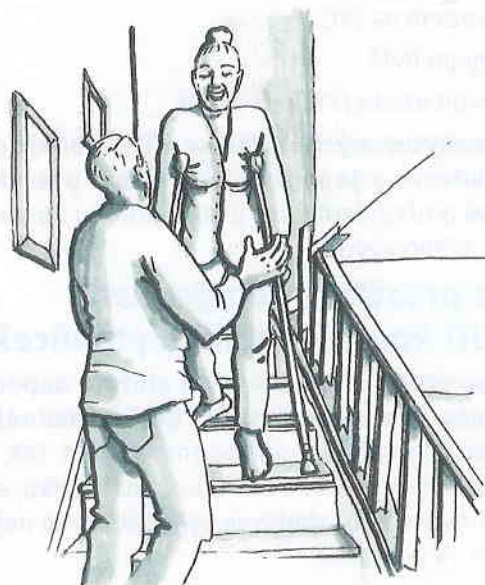


# Úprava prostředí a rekonvalescence po totální endoprotéze

## Prodělal váš blízký výměnu kyčelního kloubu, tzv. totální endoprotézu?

Po takové operaci se člověk ze dne na den stane závislým na pomoci druhých. Někdy trvá rekonvalescence krátce, někdy, zvláště ve vyšším věku, může trvat déle. Proto může být pro vašeho blízkého po nějakou dobu obtížné postarat se i o základní věci, jako je mytí a koupání, oblékání, návštěva lékaře, banky apod.

**Obáváte se, jak situaci budete zvládat? Potřebujete chodit do práce? Pečujete ještě o někoho jiného? Tuto pomoc svému blízkému nemusíte poskytovat sami, můžete využít pomoci profesionálních sociálních služeb.**



## Jak podpořit rekonvalescenci?

- ▮ **Dodržování režimových opatření:** Po endoprotéze kyčle nesmí váš blízký dělat žádné pohyby, které vedou k rotaci kyčelního kloubu (např. vytáčení špičky ven), ohýbat kyčelní kloub nad 90° (např. zavazování tkaniček, ohýbání k zemi a jakýkoliv hluboký sed) a zvedat nataženou nohu do vzduchu. Zakázáno je dávat nohu přes nohu. Při vstávání ze sedu je třeba postavit nohy na zem asi v šíři ramen a za pomoci rukou se zvedat do stoje.
- ▮ **Nácvik správné chůze o berlích:** Při chůzi o berlích je potřeba osvojit si správný způsob chůze po rovině a do schodů a ze schodů, aby nedocházelo k nevhodnému zatěžování operované končetiny, které by mohlo vašemu blízkému uškodit. Nácvik chůze provádí fyzioterapeut, který vašemu blízkému vše vysvětlí.
- ▮ **Pravidelné domácí cvičení a udržování celkové kondice:** Po operaci je nutné operovaný kloub procvičovat pravidelně a dlouhodobě. Stejně důležité je však udržovat celkovou tělesnou kondici, a to zejména při chůzi o berlích či chodítku, která je pro tělo velice náročná. Je proto potřeba stále posilovat také zdravé horní i dolní končetiny a snažit se udržovat jejich hybnost. Vhodné cviky vašeho blízkého naučí fyzioterapeut.
- ▮ **Absolvování lázeňského pobytu:** Po výměně kyčelního kloubu bývá doporučováno absolvovat lázeňský pobyt, který v těchto případech na doporučení odborného lékaře většinou plně hradí zdravotní pojišťovna. Pobyt v lázních může rekonvalescenci vašeho blízkého významně podpořit.