



BEZ NOSKA s. r. o.

Vracíme radost z pohybu



POKYNY PRO PACIENTY S TOTÁLNÍ NÁHRADOU KOLENNÍHO KLOUBU

Vracíme lidem radost z pohybu. To není jen prázdné heslo. Rád to dosvědčí každý, kdo poznal nepříjemnou bolest kloubu, která po čase téměř znemožní veškerý pohyb. Po následné výměně kolenního kloubu a relativně krátké rehabilitaci se hybnost vrací a s ní i radost z pohybu.

Moderní medicína umožňuje dnes léčbu i těžkých degenerativních chorob různých kloubů, včetně kloubů kolenních. Jejich totální náhradou mohou pacienti opět ocenit radosti bezbolestného života. Tyto náhrady mohou sloužit po mnoho let bez větších problémů.

Je nutné, aby si pacient uvědomil, že se jedná pouze o „**náhradu kloubu**“, nikoliv o vytvoření zdravého, nového kloubu!! Proto musí mít stále na paměti, že životnost této náhrady je dána i jejím zatěžováním (čím více a současně nevhodně bude náhrada kloubu zatěžována, tím kratší bude její životnost).

Jako výrobce a dodavatel kloubních náhrad s dlouholetými zkušenostmi bychom Vám rádi předložili některá doporučení, které Vám pomohou při rozhodnutí o způsobu zatěžování implantátu. Tato doporučení mají obecnou platnost a vztahují se na všechny typy náhrad kolenního kloubu. Samozřejmě zůstává, že pacienti musí dbát pokynů, které jim v těchto případech sdělí jejich ošetřující lékař.

Řešení pro Váš poškozený kolenní kloub

U pacienta s onemocněním kolenního kloubu, který má pokročilé degenerativní změny je konzervativní léčba již neúčinná. Proto je nezbytná operace totální náhrady kolenního kloubu. Taková operace je standardní výkon na všech ortopedických pracovištích a obvykle netrvá déle než 90 minut. Po operaci může pacient již druhý den začít s návěkem chůze, pochopitelně s odlehčením a během šesti měsíců se vrací do plnohodnotného života. Pro pacienta platí, že bezprostředně po operaci musí dodržovat všechny instrukce, kterých se mu dostane od operátora. Po propuštění z nemocnice musí dbát na odlehčování operované končetiny - to znamená ani krok bez berlí. Končetina může být plně zatěžována normální chůzí teprve po svolení operátora.

I v dalších letech může endoprotéza selhat. Může dojít k opotřebením materiálu, které se projeví stupňující se bolestí. Nejčastější příčinou selhání je však uvolnění endoprotézy, které je způsobeno jejím přetěžováním hlavně při nadměrné tělesné hmotnosti. Nejzávažnější komplikací je infekce endoprotézy. Je proto třeba zvláště pečlivě léčit každé infekční onemocnění.

Rehabilitace po totální endoprotéze kolenního kloubu

Cílem rehabilitace je navrátit pacienta s nebolestivým funkčním kloubem co nejrychleji do každodenního života.

Kontroly u ortopeda:

Kontrolu po propuštění do domácího léčení provádí pravidelně operující lékař, včetně rentgenového vyšetření. Následuje postupné zvyšování zátěže operované končetiny. Obvyklé kontroly jsou záhy po propuštění domů, a poté v pravidelných intervalech dle operátora. Vhodné jsou každoroční kontroly. Možný je lázeňský pobyt se zaměřením na zlepšení rozsahu pohybu, svalové síly, cvičení na rotopedu a v bazénu. ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Dungl, P. a kol: *Ortopedie Praha, Grada Publishing 2005, str. 1003–1012*

Doporučená literatura:

Vavřík P., Sosna A., Jahoda D., Pokorný D.: *Endoprotéza kolenního kloubu. Průvodce obdobím operace, rehabilitací a dalším životem. 1. vyd. Praha: I. Ortopedická klinika 1. LF UK, FN Motol, Triton, 2005. ISBN 80-7254-549-3.*



■ Doporučená rehabilitace a režim v běžném životě:

- rovné, pevné lůžko, jeden polštář pod hlavou
- každou volnou chvíli věnovat cvičení operované končetiny: natahování a skrčování kolena, posilování svalů a lýtka, zdvihání natažené končetiny
- několikrát denně cvičit ohýbání operované končetiny, aktivně i pasivně pomocí paty zdravé končetiny
- pohodlná měkká obuv, elastická podešev, podpatek ne větší než 3 cm
- nadále odlehčovat operovanou končetinu pomocí 2 francouzských holí po dobu určenou lékařem
- nepřetěžovat operované koleno dlouhodobým stáním
- nepřetěžovat koleno nadměrnou dlouhotrvající chůzí
- pokud nastanou bolesti, usednout s uvolněním kolena
- udržování přiměřené tělesné hmotnosti, eventuelně redukce váhy
- při sedu klást chodidla rovnoběžně a více od sebe, zamezit tak vytáčení kolenního kloubu
- vyvarovat se těžké fyzické námahy
- po větší zátěži chůzí nebo cvičením je vhodné koleno 1–2 hodiny chladit buď ledovými obklady nebo speciálními gelovými sáčky
- chodit na pravidelné kontroly k ortopedovi /Vaše účast na pravidelných kontrolách je nezbytně nutná

■ Doporučená rehabilitace a režim v běžném životě:

- plavání, jízda na kole nebo rotopedu
- pravidelné cvičení podle cviků, které se naučíte během pobytu v nemocnici a po té během lázeňské terapie

■ Nedoporučuje se:

- dřepy, klek na koleno, vzpírání těžkých břemen ve stoje
- vysokohorská turistika
- míčové hry

!! Důležité upozornění: po každé, když se vyskytne kdekoliv ve Vašem těle infekce, je třeba vyhledat lékaře !!

PŘEHLED KOMPONENT KOLENNÍHO KLOUBU ČESKÉ FIRMY BEZnosKA s.r.o.

Totální náhrada kolenního kloubu typ SVL

