

Pomůcky pro každodenní život

Pohyblivost kyčelního kloubu může být po propuštění z nemocnice ještě omezená, což Vám bude ztěžovat některé činnosti každodenního života.

Tyto činnosti Vám mohou znovu umožnit nebo usnadnit zdravotní pomůcky:

- zvýšené záchodové sedátko, madla na stěnách, protiskluzová ochrana ve vaně a sprše, vanové sedátko, dlouhý kartáč na mytí zad
- pomůcky pro oblékání a svlékání ponožek a punčoch a zejména podpůrné punčochy
- dlouhá obouvací lžice, elastické tkaničky
- uchopovací kleště ke zvedání předmětů spadlých za zem

Obráťte se v této záležitosti na ergoterapeuta/egoterapeutku, nebo fyzioterapeuta/fyzioterapeutku, který/která o Vás pečuje, aby Vám poradil/poradila a nacvičil/nacvičila s Vámi správné používání zdravotních pomůcek.

Je nutné domluvit se s Vaší lékařkou/Vaším lékařem na pravidelných kontrolách. Tyto kontroly slouží ke kontrole kloubu, dokumentaci průběhu léčby a pro Vaši informaci, jak můžete v daném okamžiku kloub namáhat.

Důležité: Pokud budete mít horečku, pocítíte rostoucí bolest nebo dušnost, dostaví se nepříjemné pocity (pocit chladu nebo necitlivosti) nebo se objeví nepříjemné projevy (zmodrání či zblednutí chodidla nebo nohy), dojde k ochrnutí, otoku, výtoku sekretu nebo zčervenání v oblasti rány, informujte a navštivte ihned svou lékařku/svého lékaře, nebo naši ambulanci.

Na závěr bychom chtěli upozornit, že výše uvedený text obsahuje obecná doporučení. Pokud z Vaší osobní anamnézy vyplynou další doporučení odpovídající Vaším potřebám, budou s Vámi prodiskutována při propouštěcím pohovoru.

Přejeme Vám brzké uzdravení!

Váš ošetřující tým

 [gesund und gepflegt](#)
 [m_einlebenslang](#)
 [NÖ Landesgesundheitsagentur](#)
www.noelga.at

IMPRESUM
Vlastník média: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR · Místo vydání: 3100 St. Pölten · **Obrazový materiál:** iStock

Version 10/2022

Informace

při propuštění z nemocnice

Doporučení pro pacienty a pacientky s umělým kyčelním kloubem



G

A

Vážená pacientko! Vážený paciente!

Jako doplněk k našemu propouštěcímu pohovoru a propouštěcí zprávě bychom Vám rádi poskytli ještě několik obecných doporučení na dobu po skončení Vaší hospitalizace na našem oddělení.

Během provedené operace byl nemocný/poraněný kyčelní kloub nahrazen umělým kloubem. Prosíme Vás o bezpodmínečné dodržování následujících pravidel, aby bylo možné zaručit dlouhodobou úspěšnost operace.

Zejména v prvních 6 týdnech po operaci byste:

- neměl/neměla nohu vytáčet přes odpor směrem ven.
- neměl/neměla sedět ani ležet se zkříženými nohama.
- neměl/neměla kyčelní kloub ohýbat více než o 90 stupňů, tedy více než do pravého úhlu (tzn. měl/měla byste se vyvarovat měkkého nebo nízkého sezení (včetně sezení na toaletě v normální výšce), ohýbání a dřepů).
- měl/měla dávat pozor na faktory, které zvyšují riziko pádu (např. koberce, domácí zvířata).

V následujících třech měsících byste se měl/měla vyvarovat zvedání a nošení těžkých břemen

(max. 5 kg). Budete-li muset něco přenést, noste břemeno zásadně na operované straně.

- Naučil/naučila jste se chodit se dvěma podpažními berlemi, aby se ulehčilo operované noze. Dobu, po kterou budete muset chodit o berlích, a míru zatížení Vám předepíše Vaše lékařka/Váš lékař při propuštění z nemocnice.
- Pokračujte i nadále v posilování kyčelních svalů pravidelnými zdravotními cvičeními. Zásadně se vyvarujte extrémních a trhavých pohybů.
- Podle domluvy s Vaší ošetřující lékařkou/Vaším ošetřujícím lékařem noste po operaci, resp. během hospitalizace kompresní punčochy (třída II).
- Dbejte prosím obzvláště na přesné dodržování předepsané profylaxe trombózy (ředění krve).
- Pokud jste podal/podala žádost o rehabilitační pobyt, budete o termínu nástupu informován/informována Vaší zdravotní pojišťovnou.

Důležité obecné informace

- Hlídejte si **tělesnou hmotnost** a buďte fyzicky aktivní.
- Chodte každý den na **procházky**, které by se měly postupně prodlužovat. Dbejte při tom na dobrou obuv (dobře padnoucí boty s neklouzavými podrážkami). Na nerovném terénu se doporučují

vycházkové hole.

- I s umělým kloubem budete moci opět **provazovat sport**. Začněte sporty, které ovládáte z minulosti, a to tréninkem zaměřeným na budování svalové hmoty poté, co to dovolí Vaše lékařka/Váš lékař. Obecně byste se měl/měla vyvarovat překračování prahu bolesti.
- **Auto** byste měl/měla **řídít** až poté, co začnete chodit bez berlí. I jako spolujezdec/spolujezdkyně byste se při nastupování do auta měl/měla pomalu posadit, a následně zvednout obě nohy záraz do auta. Jsou-li sedadla nízko, doporučuje se použít sedací polštář.
- 2 měsíce po operaci není dovoleno navštěvovat **saunu a solárium** ani se vystavovat přímému slunečnímu svitu. Jizva by měla být ještě 6 měsíců po operaci chráněna slunečním krémem s vysokým ochranným faktorem (nejméně 20).
- V budoucnu je nutné dávat pozor na jakékoli hnisavé **infekce**. V případě infekce ihned kontaktujte svou lékařku/svého lékaře, který Vám předepíše antibiotickou ochranu. To platí také pro plánované operace v oboru zubní nebo čelistní chirurgie.
- Obdržel/obdržela jste **průkaz nositele implantátu**. Noste jej vždy u sebe. Může být důležitý při opětovné operaci nebo bezpečnostních kontrolách. Máte také možnost nechat si do tohoto průkazu zapsat další medicínské implantáty/protézy.