

Pomůcky pro každodenní život

Pohyblivost kolenního 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:

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

Obraťte se v této záležitosti na ergoterapeuta/ergoterapeutku, nebo fyzioterapeuta/fyzioterapeutku, který/kteřá 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_einlebenlang](#)
 [NÖ Landesgesundheitsagentur](#)
www.noelga.at

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

Version 10/2022

Informace

při propuštění z nemocnice

**Doporučení pro pacienty a
pacientky s umělým kolen-
ním kloubem**



G

A

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY A PACIENTKY S UMĚLÝM KOLENNÍM KLOUBEM

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 kolenní kloub nahrazen umělým kloubem. Prosíme Vás o bezpodmínečné dodržování následujících pravidel, aby bylo možné zaručit dlouhodobou úspěšnost operace.

Zejména v prvních 12 týdnech po operaci byste se měl/měla vyvarovat jakéhokoli extrémního zatěžování svého nového kolenního kloubu:

- Vyhýbejte se těžké fyzické práci.
- Nezvedejte ani nenoste těžká břemena (max. 5 kg).
- Naučil/naučila jste se chodit se 2 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 svalů nohy pravidelným prováděním naučených zdravotních cvičení. Zásadně se ale vyvarujte náhlých trhavých nebo nárazových pohybů.

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY A PACIENTKY S UMĚLÝM KOLENNÍM KLOUBEM

- Podle domluvy s Vaší ošetřující lékařkou/Vaším ošetřujícím lékařem noste po operaci, resp. během hospitalizace kompresní punčochy (třída II).
- Máte možnost nechat si lékařkou/lékařem předepsat na doma motorovou dlahu. Tato dlahu slouží ke zlepšení pohyblivosti kolenního kloubu, nenahrazuje ale aktivní léčebný tělocvik posilující svalstvo. Dlahu Vám doručí domů dodavatelská firma a odpovídajícím způsobem ji nastaví.
- 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, 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 provozovat sport. Začněte sporty, které ovládáte z

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY A PACIENTKY S UMĚLÝM KOLENNÍM KLOUBEM

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.

- 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).
- Auto byste měl/měla řídit až poté, co začnete chodit bez berlí.
- 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.