

# INFORMACE PRO PACIENTY

**TEP kolenního kloubu — chůze a doporučení**  
Dovolujeme si Vám předložit několik důležitých informací.

## DŮLEŽITÉ RADY PO PROPUŠTĚNÍ DOMŮ

- Operační ránu udržujte v suchu a čistotě, pokud máte ránu zakrytou, nechejte ji zakrytou do příští kontroly na ambulanci – datum příští kontroly určí lékař při propuštění.
- Přikládejte ledové obklady 2–3× denně na 20–30 minut (gelové sáčky, příp. mraženou zeleninu zabalené v ručníku). Nikdy je však neaplikujeme na zcela holou končetinu!
- Sprchovat se můžete i se stehy, pokud nejsou již přelepené náplastí.
- Při bolesti užíjte léky předepsané na recept, ev. jiná analgetika, na která nemáte alergii.
- V případě potíží – přetrvávající bolest, vysoké tělesné teploty, pocit cukání v operační ráně, sekrece z operační rány, bolesti lýtky DK, přijďte na kontrolu ihned.

## DOPORUČENÍ

1. Při chůzi se snažte dělat stejně dlouhé kroky a držet stejný rytmus kroků.
2. Při delší chůzi nezapomínejte dělat přestávky.
3. Nezapomínejte na správné držení těla.
4. Tělo držte aktivní, nepoužívejte zbytečně velkou sílu, uvolněte se, ať není pohyb křečovitý.
5. Pokud Vás bolí ruce z úchopu berlí, můžete používat cyklistické nebo fitness rukavice, které pomohou rozložit váhu, snížit vznik puchýřů a otláčenin.

## CHŮZE O FRANCOUZSKÝCH HOLÍCH (FH)

FH položit asi 30 cm před dolní končetinu, mezi FH položte operovanou dolní končetinu s odlehčeným nášlapem, vzepřete se o FH a podejte zdravou dolní končetinu 20 – 30 cm před FH. (**H**ole, **N**emocná, **Z**dravá – **HONZA**).



### Chůze po schodech:

**Nahoru:** na schod položit zdravou DK a přenést váhu na ni, pak položit operovanou DK na schod a hole. (**Z**dravá, **O**perovaná, **H**ole – **ZOH** zimní olympijské hry).



**Dolů:** na schod položit hole a operovanou DK a přenést váhu, pak přisunout zdravou DK. (**H**ole, **N**emocná, **Z**dravá – **HONZA**).



### Rizikové faktory při chůzi o holích:

1. Mokrý či vlhký podlaha – koupelny, kuchyně.
2. Malé neupevněné koberečky – předložky v koupelně, rohožky, běhouny.
3. Pozor na **prahy** mezi dveřmi.
4. Drobné neupevněné předměty na podlahách – kostičky Lega atd.
5. Domácí mazlíčci – kočky a psi se pletou pod nohama.
6. Exteriér – osušení holí po návratu z venkovní procházky.

