

# INFORMACE PRO PACIENTY

**TEP kyčelního kloubu — Antiluxační režim**  
Dovolujeme si Vám předložit několik důležitých informací.

## ANTILUXAČNÍ REŽIM, ZÁSADY (ZAKÁZANÉ POHYBY)

Pohyby, které musíte provádět s nutným omezením, aby nedošlo k vykloubení umělého kyčelního kloubu. Tato omezení platí nejméně tři měsíce od výkonu.

### 1. NIKDY NESMÍTE MÍT MEZI TRUPEM A STEHNEM MENŠÍ ÚHEL NEŽ 90°

**Příklady:**

- V sedu byste nikdy neměli mít ohnutý kyčelní kloub více než do pravého úhlu! Pamatujte na to i na WC! Židli, křeslo, lůžko si pořídte vyšší nebo užíjte pomůcek k tomu určených (podsedák).
- Předklony jsou možné se zanožením operované končetiny (holubička). Ke sbírání či podávání předmětů ze země, využijte podavače předmětů.



- Přikrývku na lůžku připravte tak, abyste se pro ni nemuseli předklánět. Pokud se však nedokážete přikrýt, požádejte o pomoc.

### 2. NIKDY NESMÍTE KŘÍŽIT DOLNÍ KONČETINY (operovaná končetina nikdy nesmí zkřížit střední osu těla)

**Příklady:**

- Neotáčejte prudce trupem (ani ve stoji).
- Při pohybu na lůžku, zejména při otáčení na boky, VŽDY mějte mezi kolena polštář nebo klín (doporučená výška cca 10 cm, pevný materiál).
- NIKDY v žádné poloze (leh, stoj, sed) nedávejte operovanou nohu přes zdravou nohu.

### 3. NIKDY NEVYTÁČEJTE NOHU DO ZEVNÍ ROTACE (špičkou či koleno ven)

**Příklady:**

- V lehu na lůžku mějte špičku operované končetiny vždy směrem ke stropu nebo lehce vtočenou dovnitř.
- Pokud ležíte s pokrčenou operovanou končetinou, koleno **VŽDY** směřuje vzhůru.
- V sedu na židli nekřížte kotníky.

## JAK SPRÁVNĚ USEDAT NA ŽIDLI

- Pro sed vždy používejte stabilní vyšší židli s tvrdší sedačkou a pevným opěradlem.
- Doporučujeme na zvýšení sedáku použít pevnou podložku, například tuhou molitanovou desku, v krajním případě alespoň složenou deku.
- Nikdy si nesedejte na nízké židle či houpací křeslo.
- Rozhodně nespěchejte. Při usedání vždy musíte cítit, že jste u židle (dotýkáte se jí zadní stranou dolních končetin). Odložte hole.
- Opřete se rukama o židli.
- Pomalu dosedejte na sedátko s nataženou operovanou končetinou.
- Na židli se nikdy nepředklánějte.
- Stejným způsobem sedejte i na WC.

## OBLÉKÁNÍ

- Oblékejte si volné, pohodlné oděvy, bez volných tkanic a pásků.
- Obuv si poříďte pohodlnou, pevnou, s plnou špičkou, bez podpatku.
- Při obouvání používejte dlouhou obouvací lžici.
- Při oblékání začínějte operovanou končetinou, při svlékání začínějte zdravou končetinou.
- Ponožky si oblékejte na nohu operované končetiny velmi opatrně, využijte obouvací lžici, ručník nebo navlékač ponožek. Ze začátku je lepší požádat o pomoc druhou osobu.
- Při oblékání dodržujete antiluxační režim (neohýbat se, nekřížit nohy).

