

# INFORMACE PRO PACIENTY

## TEP kyčelního kloubu — základní cvičení

Dovolujeme si Vám předložit několik důležitých informací.

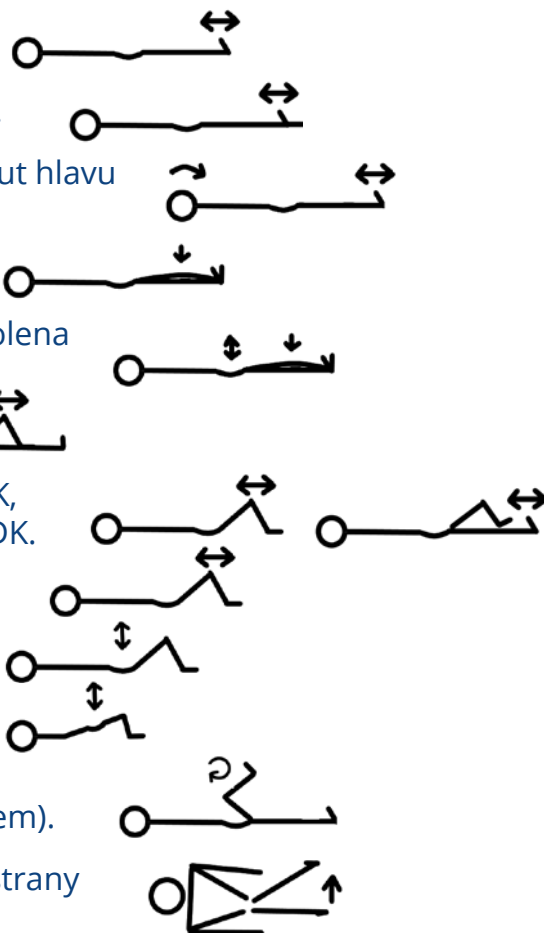
### ZÁKLADNÍ CVIČENÍ

- Cvičte dle pokynů, které jste dostali od fyzioterapeuta.
- Pohyby jsou vždy plynulé, pod kontrolou zraku.
- Necvičte přes bolest, dodržujte při cvičení **ANTILUXAČNÍ ZÁSADY**.
- Počet opakování zvyšujte podle stupně obtížnosti, postupně na 7–15×.

### LEH NA ZÁDECH

(DKK mírně od sebe, nekřížit, špičku nevytáčet zevně):

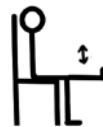
1. DKK natažené, přitahovat obě špičky.
2. DKK natažené, přitahovat střídavě špičky.
3. DKK natažené, přitáhnout špičky, zvednout hlavu a podívat se na špičky.
4. Protlačovat kolena (8 -10 vteřin výdrž).
5. DKK natažené, špičky nahoru, protlačit kolena a stáhnout hýždě.
6. Pokrčovat operovanou DK.
7. Pokrčit zdravou DK, skrčit operovanou DK, položit operovanou DK, položit zdravou DK.
8. Pokrčit obě DK najednou a pak je položit.
9. DKK pokrčené, stahovat hýždě k sobě.
10. DKK pokrčené, zvedat hýždě nahoru.
11. Jízda operovanou DK na kole (popřípadě si ji podržet rukou pod stehnem).
12. Operovanou DK sunout po podložce do strany (nezvedat, nevytáčet zevně).



## V SEDU

(nesedat na nízké židle, využijte podsedák, DKK mírně od sebe, operovanou DK nevytáčet zevně):

1. Zvedat operovanou DK od kolene nahoru.



2. Stejně jako cvik 1 + přidat přitažení špičky.



3. DK natažená, špička nahoru, dolů (na výdrž).



4. Zvedáme nohy na špičky a paty.



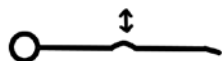
5. Krčit DK v koleni.



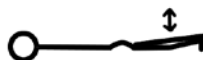
## LEH NA BŘÍŠE

(otáčejte se pomocí klínu ev. polštáře vždy dle zácvičku fyzioterapeuta, otáčejte se vždy přes zdravou stranu):

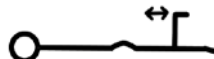
1. Stahovat obě hýždě.



2. Opřít o špičky nohou a propnout kolena.



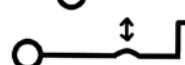
3. Pokrčovat operovanou DK, patu přitahovat k hýždím.



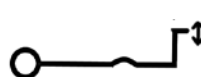
4. Pokrčovat obě DK, paty přitahovat k hýždím.



5. Pokrčené DKK ponechat, stahovat hýždě.



6. Pokrčené DKK ponechat, špičky střídavě ke stropu a k podložce.



7. Pokrčené DKK ponechat, zvedáme celou pokrčenou DK.



8. Nataženou operovanou DK zvedat, břicho a pánev leží na podložce.

