

# DOPORUČENÍ PRO BEZPEČNÉ PROVÁDĚNÍ DENNÍCH AKTIVIT PO ENDOPROTÉZE KOLENNÍHO A KYČELNÍHO KLOUBU

## Kontaktujte lékaře při:

zarudnutí, sekreci z operační rány, otoku operované oblasti

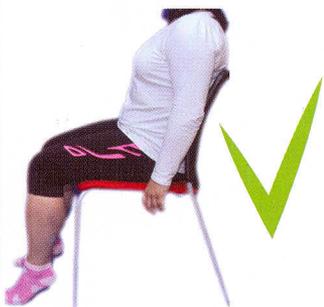
omezení pohybu končetiny, zkrácení končetiny

výskytu teplot, bolestí, vykloubení kyčle při pádu

výskytu krvácivých projevů (modřiny, krvácení z nosu, dásní a do oka, krev v moči a pod.) z důvodu aplikace injekční nebo tabletové formy antitrombotik (Fraxiparine, Clexane, Xarelto, Pradaxa)

Životnost operovaného kloubu není neomezená, proto je nutné udržovat si stálou tělesnou hmotnost. Toho dosáhnete správnou životosprávou a přiměřenou pohybovou aktivitou.

Správné pohyby



Zakázané pohyby



# Zásady TEP kyčle

**NE** zatěžovat operovanou končetinu, dokud nedovolí lékař

- nelehat na operovaný bok
- nepolohovat bez polštáře mezi kolena
- nekřížit navzájem dolní končetiny
- nesadat na nízké židle, do hlubokého křesla
- neohýbat kyčelní kloub víc jak do pravého úhlu
- předklánět se pouze se zanoženou operovanou končetinou
- na toaletní mísu sedat pouze s nataženou operovanou končetinou
- pravidelně kontrolovat technický stav berlí
- nespěchat, předcházet a zabránit pádu
- odstranit doma všechny volně ležící podložky a rohožky
- nenosit zvláště těžká břemena

*Způsob pohybu o berlích po rovině:*

berle, operovaná končetina, zdravá končetina.

*Chůze do schodů:*

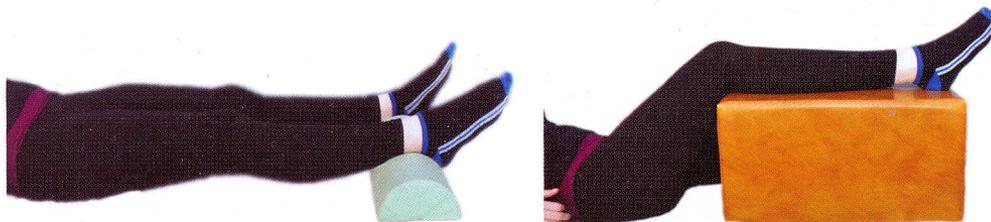
zdravá končetina, operovaná končetina, berle.

# Zásady TEP kolene

**NE** zatěžovat operovanou dolní končetinu, dokud nedovolí lékař

- neklekat na operované koleno
- nedělat hluboké dřepy
- rozcvičit koleno (natažení, je prevence kulhání)
- rozcvičit koleno v následné rehabilitaci (ohýbání do 90°)

Polohování po TEP kolene



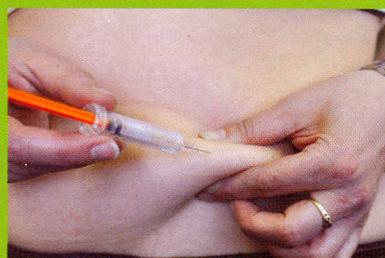
## PRŮVODCE APLIKACÍ INJEKČNÍHO ROZTOKU FRAXIPARINE



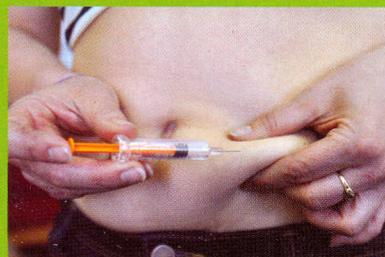
Injekce se aplikuje do podkožní tkáně v oblasti pasu, střídavě na levou a pravou stranu. Místo vpichu odezinfikujte a před aplikací injekce se místa už nedotýkejte.



Poté odstraníte ochranný kryt jehly. Nevytláčujte ze stříkačky vzduchové bublinky, aby nedošlo ke ztrátě léčivé látky.



Palcem a ukazováčkem vytvořte okolo dezinfikované oblasti kožní řasu. Poté celou jehlu vpíchněte kolmo do zmiňované kožní řasy.



Vytlačujte pomalu píštěm roztok z injekční stříkačky. Kožní řasu držte po celou dobu aplikace. Po vytáhnutí jehly místo vpichu **NEMASÍRUJTE**.



Po dokončení aplikace stáhněte ochranný kryt přes jehlu.