**FYZIOporadna: co dělat a nedělat po operaci kyčelního kloubu**

**PRAHA, 21. ČERVENCE 2021 – Operace kyčelního kloubu patří k nejčastějším ortopedickým zákrokům. Ročně ji podstoupí kolem 18 tisíc Čechů. O tom, jak rychle se pacient vrátí do života a jakou kvalitu bude mít, rozhoduje následná rekonvalescence v domácím prostředí.**

První operace výměny kyčelního kloubu se v Česku uskutečnila před víc jak 50 lety, nyní jde o téměř rutinní zákrok, který podstupují lidé postižení artrózou, artritidou, po zlomeninách krčku stehenní kosti a s řadou dalších indikací. Operace endoprotézy kyčelního kloubu trvá zhruba půl hodiny a nejpozději třetí den po zákroku už by měl pacient zkoušet chůzi o berlích. Do domácí péče je obvykle z nemocnice propuštěn osmý až desátý den.

„Úplná náhrada kloubu (TEP – totální endoprotéza) je operativní výměna hlavice kosti stehenní a jamky kosti pánevní za jejich umělý model. V dnešní medicíně existuje velké množství tvarů, použitých materiálů i operačních přístupů. Endoprotézy mohou být kovové, polyethylenové, keramické nebo kombinované. Některé implantáty se do kosti upevňují s použitím kostního cementu, jiné bez něj. Zpravidla se cementované endoprotézy implantují starším pacientům a necementované mladším,“ popsala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Po operaci je nutné, aby pacient začal co nejdříve s pohybem a samoobsluhou. Spíš než podpažní berle, které utlačují cévy a nervy v podpaží a zatěžují ramenní klouby, fyzioterapeuti doporučují francouzské hole, u kterých se pacient zapírá dlaněmi a zápěstím. Chůzi by měl člověk po úplné endoprotéze kyčelního kloubu zkoušet jak jen to půjde, raději častěji po menších vzdálenostech.

„Je nutné dávat pozor na pohyby v operovaném kyčelním kloubu, aby nedošlo k uvolnění kloubní náhrady z jamky. Zapovězené jsou tři základní jednotlivé pohyby i jejich kombinace – rotace v kyčelním kloubu směrem dovnitř (tzv. interní rotace kyčle), pokrčení kyčelního kloubu nad 90° (tzv. flexe kyčle), například hluboký sed při zavazování tkaniček, ohýbání se k zemi, a do třetice překřížení nohou (tzv. addukce). Kombinací všech třech zakázaných pohybů, které vedou k vykloubení implantátu, je noha přes nohu v sedu! Toho všeho by se měl pacient vyvarovat minimálně tři měsíce po operaci, dokud operované svaly nebudou znovu opět pevné a silně držet implantovaný kloub. Důležitý je nácvik správného stereotypu chůze – našlapovat přes patu, nevytáčet špičku směrem ven a dělat stejně dlouhé kroky oběma nohama. Kulhání totiž přetěžuje pouze některé části těla a svalové skupiny, což se posléze může řetězit do dalších problémů,“ upozornila Iva Bílková.

Kromě operované končetiny je vhodné posilovat celé tělo jednoduchými cviky vsedě nebo vleže na posteli. „Zvýšeným napětím po operaci trpí přitahovače dolních končetin a ohybače kolenních kloubů. Naopak oslabené bývají hýžďové svaly, přední strana stehen a břišní svaly. Izometrická cvičení (při kterých se délka svalu nemění, mění se pouze jeho napětí, tedy úhel v pracujícím kloubu zůstává neměnný) dokáží tyto svalové skupiny opět posílit. Může jít o pohyb v kotnících, kontrakce hýždí, zvedání pánve od podložky s pokrčenými koleny a další,“ doporučila fyzioterapeutka.

Při správném a pravidelném cvičení může člověk za šest týdnů po náhradě kyčelního kloubu řídit auto s vysokým podvozkem (typ SUV), riziko vymknutí je po třech měsících minimální a po půl roce je možné začít sportovat.

**CVIKY PO OPERACI KYČELNÍHO KLOUBU**

Po propuštění z nemocnice je třeba pokračovat v domácím cvičení - cvičit je možné vleže na zádech, na břiše, na zdravém boku, vsedě a ve stoji, a to i s některými pomůckami jako overballem, gymballem nebo popruhem. Vhodná frekvence je alespoň dvakrát denně, zpočátku s menší intenzitou a postupným navyšováním opakování.

**1. Stabilizace trupu vleže na zádech (**[**video**](https://www.youtube.com/watch?v=pcfLauwBD0w&t=1s)**)**

Leh na zádech s pokrčenými koleny, dlaně na podložce. Zvedejte pomalu pánev nahoru do mostu, odvíjejte páteř od podložky obratel po obratli. Pánev je přibližně v prodloužení osy těla. Poté můžete pomalu pánev položit zpět dolů. Pozor na podsazení pánve (vyhrbení v bederní páteři), hlava je v prodloužení páteře (brada se nelepí ke krku).

**2. Protažení stehen vleže na břiše (**[**video**](https://www.youtube.com/watch?v=PIPWH4Buqnc)**)**

Leh na břiše. Co nejvíce ohněte protahovanou dolní končetinu v koleni. Stejnostrannou rukou uchopte nohu za nárt. Pánev držte u podložky. Rukou přitáhněte patu co nejvíce k hýždím. Mírně zatlačte nohu proti ruce (na 5 vteřin). Hluboký nádech, s výdechem uvolněte tlak nohy proti ruce a přitáhněte nohu o trochu blíže k hýždím (ta by měla stále zůstat na podložce, chybou je vysrčit je do vzduchu). V protažení vydržte přibližně 30 vteřin. Povolte a cvik opakujte na druhou nohu.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **eliska@pearmedia.cz**

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.