



Pokyny pre pacientov po výmene bedrového kľbu (TEP)

Po prepustení z nemocnice dodržujte nasledovné odporúčania:

- Ráno naložte bandáž na obe dolné končatiny (s pomocou) do prvej kontroly u ortopéda.
- Z ľahu si sadajte vždy na operovanú stranu.
- Pri vstavaní a sadaní majte operovanú končatinu vystretú (predsunutú).
- Neležte na operovanom boku, na zdravý bok sa otáčajte vždy s vankúšom medzi nohami.
- Neprekrižujte operovanú končatinu cez zdravú, keď sedíte alebo ležíte na chrbte, nevytáčajte nohu do vonkajšej strany, nerobte drepy!
- Po prepustení z nemocnice pokračujete v naučenom pohybovom režime a naďalej používajte pri chôdzi nemecké barle (vysoké) až do najbližšej kontroly u ortopéda.
- Na barlách sa otáčajte vždy na zdravú stranu malými krokmi.
- Nesedte v hlbokých kreslách, sedte na pevnej stoličke, dbajte, aby koleno nebolo vyššie ako bedro.
- Používajte pevnú a pohodlnú obuv!
- Pravidlá chôdze: Barle nepredbieham. Otáčam sa na zdravej päte.
- Chôdza po schodoch hore s nemeckými barlami - na schod vystúpime zdravou končatinou potom priložíme operovanú končatinu a barle.
- Chôdza po rovine s nemeckými barlami - najprv idú barle, potom operovaná končatina a nakoniec priložíme zdravú končatinu.
- Dodržiavajte správnu životosprávu, udržiajte si adekvátnu telesnú hmotnosť.
- Odporúčané športy - plávanie (okrem štýlu „prsia“), vychádzky, bicyklovanie.
- Dodržujte odporúčania ohľadom sebaobsluhy a správnych pohybových návykov.
- Nešoférujte prvých 6-8 týždňov.
- Pri obúvaní používajte obuvák s dlhou rúčkou.
- Prvých 6 týždňov po operácii si nenavliekajte ponožky sám(a).
- Používajte doporučené pomôcky- zvyšovač na WC, protišmykové podložky, navliekač pančúch.
- Naučené cviky cvičte najmenej 2x denne a vyvarujte sa nadmernej fyzickej záťaži.