



Pokyny pre pacientov po výmene kolenného kľbu (TEP)

Po prepustení z nemocnice dodržujte nasledovné odporúčania:

- Ráno naložte bandáž na obe dolné končatiny (s pomocou) do prvej kontroly u ortopéda
- Po prepustení z nemocnice naďalej používajte pri chôdzi nemecké barle (vysoké) až do najbližšej kontroly u ortopéda.
- Na barlách sa otáčajte vždy na zdravú stranu malými krokmi.
- Používajte pevnú a pohodlnú obuv, podpätok nie vyšší ako 3 cm.
- Po prepustení z nemocnice do domáceho ošetrovania pokračujte v naučenom pohybovom režime, dodržujte odporúčania ohľadom sebaobslužných činností a správnych pohybových návykov.
- Naučené cviky cvičte najmenej dva krát denne.
- Vyvarujte sa nadmernej fyzickej záťaži, nepreťažujte operovaný kĺb náročnou a dlhou chôdzou.
- Nerobte drepy, nekľakajte si.
- Nesedte v jednej polohe dlhšie ako 30 minút.
- Používajte doporučené pomôcky- protišmykové podložky, obuvák s dlhou rúčkou, pri nákupoch využívajte tašku s kolieskami.
- 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.
- Dlhodobo dodržiavajte správnu životosprávu, udržiavajte adekvátnu si telesnú hmotnosť.
- Zo športov odporúčame plávanie (okrem štýlu „prsia“), vychádzky, turistiku (nie vysokohorskú), golf, bicyklovanie v nenáročnom teréne.
- Nedoporučujeme beh, skoky, tenis, loptové hry, jazdu na koni, lyžovanie.
- Nešoférujte prvých 6-8 týždňov.
- Dlhodobá jazda autom si vyžaduje častejšie prestávky a vystretie kolien.
- Naučené cviky cvičte najmenej 2x denne a vyvarujte sa nadmernej fyzickej záťaži.