



# Pokyny pre pacientov po výmene bedrového kĺbu (TEP)

MUDr. Daniel Korenek

**Po prepustení z nemocnice dodržujte nasledovné odporúčania:**

## Obliekanie a sedenie

- ✓ Každé ráno si (s pomocou) nasadte bandáž na obe dolné končatiny až do prvej kontroly u ortopéda.
- ✓ Pri vstávaní a sadaní si vždy sadajte na operovanú stranu.
- ✓ Pri vstávaní a sadaní majte operovanú končatinu vystretú (predsunutú).
- ✓ Nesedte v hlbokých kreslách, sedte na pevnej stoličke a dbajte na to, aby koleno nebolo vyššie ako bedro.

## Ležanie a pohyb v posteli

- ✓ Na operovanom boku neležte. Pri otáčaní na zdravý bok majte medzi nohami vankúš.
- ✗ Neprekrižujte operovanú končatinu cez zdravú, ani pri sedení, ani pri ležaní na chrbte.
- ✗ Nevytáčajte nohu smerom von.
- ✗ Nerobte drepy!

## Chôdza a pohybový režim

- ✓ Po prepustení z nemocnice pokračujte v naučenom pohybovom režime.
- ✓ Používajte pri chôdzi vysoké (nemecké) barle až do najbližšej kontroly u ortopéda.
- ✓ Pri otáčaní na barlách sa vždy otáčajte na zdravú stranu malými krokmi.
- ✓ Používajte pevnú a pohodlnú obuv!




## Pravidlá chôdze

- ✓ Chôdza po schodoch hore – najprv zdravou končatinou, potom operovanou končatinou a nakoniec barlami.
- ✓ Chôdza po rovine – najprv idú barle, potom operovaná končatina a nakoniec zdravá končatina.
- ✓ Pri chôdzi barle nepredbiehajte!
- ✓ Otáčajte sa na zdravej päte.


## Životný štýl a šport

- ✓ Dodržiavajte správnu životosprávu a udržujte si optimálnu telesnú hmotnosť.
- ✓ Odporúčané športy: plávanie (okrem štýlu „prsia“), vychádzky, bicyklovanie.

## Každodenné činnosti

-  Nešoférujte prvých 6 – 8 týždňov.
-  Prvých 6 týždňov po operácii si nenavliekajte ponožky sami.
-  Pri obúvaní používajte obuvák s dlhou rúčkou.
- ✓ Používajte odporúčané pomôcky: zvyšovač na WC, protišmykové podložky, navliekač pančúch.

## Cvičenie a fyzická aktivita

- ✓ Naučené cviky cvičte minimálne 2× denne.
-  Vyvarujte sa nadmernej fyzickej záťaži.