

RADY TIPY A TRIKY, REHABILITÁCIA JEJ INOVATÍVNE MOŽNOSTI a CVIKY PO NÁHRADE BEDROVÉHO KLBU

PRE DOCIENIE ČO NAJLEPŠEJ REHABILITÁCIE ODPORÚČAME POUŽIŤ MOTODLAHU (Pasívne cvičenie) V KOMBINÁCIÍ Z CHLADOVOU KOMPRESNOU TERAPIOU, alebo zmierniť opuchy za pomoci Hĺbkovej oscilácie DODRŽIAVAŤ ODPORÚČANIA OPERATÉRA alebo OŠETRUJÚCEHO LEKÁRA a PRAVIDELNE aj aktívne CVIČIŤ ☺



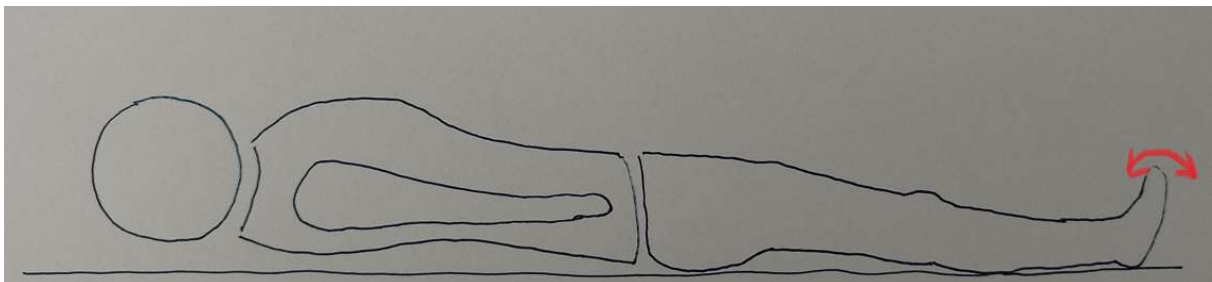
kinetec[®]
professional rehabilitation

PHYSIOMED[®]
technology for therapy

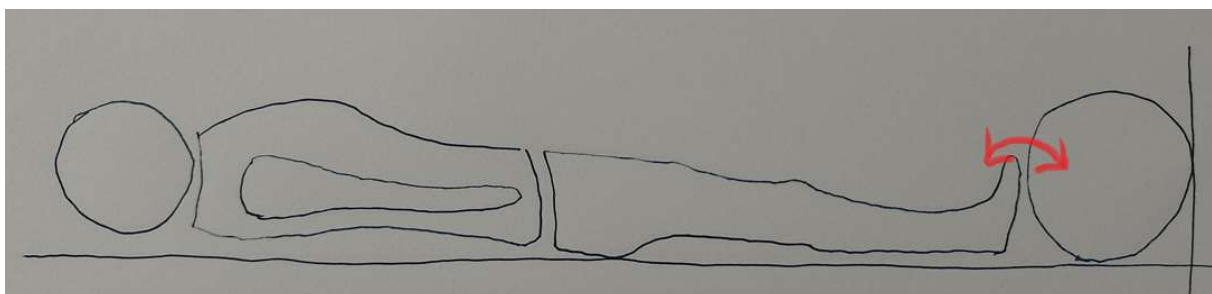
KĽUDNE SA U NÁS INFORMUJTE SME VÁM K DISPOZÍCII

Bližšie info k doplnkovým rehabilitačným možnostiam www.nextmed.sk, sikula@nextmed.sk, 0940 947 979

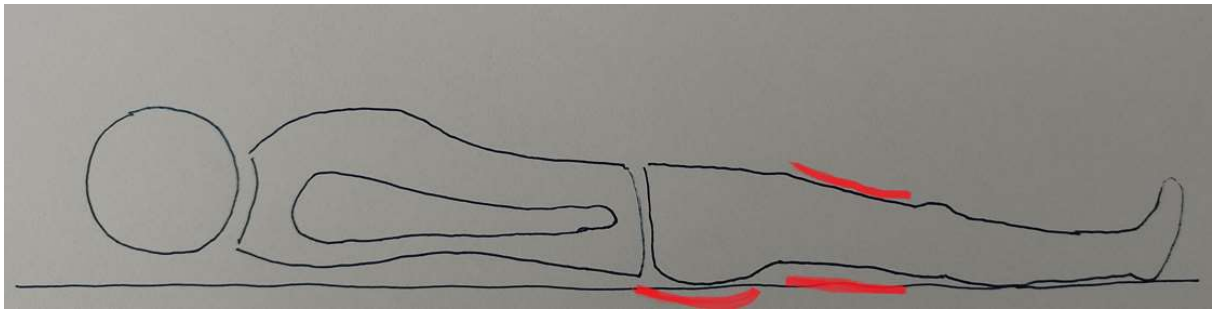
Po operácii bedrového klbu je dôležitá **prevencia opuchov a zamedzenie vzniku tromboembolickej choroby (trombóze = vytváranie zrazenín v krvnom riečisku)**. Docielime to cvikmi: prepínanie špičiek voľne v priestore (**Obr1**) alebo proti odporu za použitia napr. overballu (rehabilitačná lopta), (**Obr 2**) a zatínaním sedacích svalov a svalov stehna (**Obr 3**), tým zabezpečíme správnu cirkuláciu krvi, minimalizujú sa spomínané opuchy a zabránime vytváraniu krvných zrazenín.



Obr. 1 prepínanie špičiek k sebe a ich následné odtlačovanie od seba



Obr. 3 prepínanie špičiek k sebe a ich následné odtlačovanie od seba proti odporu overballu – rehabilitačnej lopte

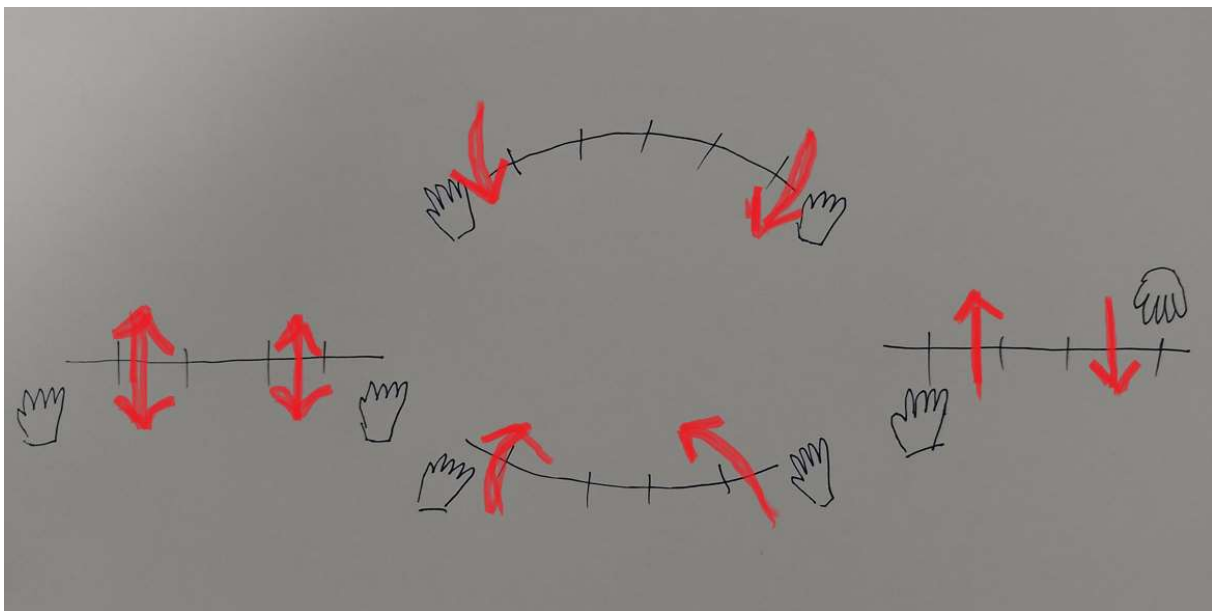


Obr. 6 zatínanie sedacích svalov a svalov stehna

Následná práca s jazvou PO VYBRATÍ STEHOV!!!

Dôležité je aby nedošlo k zrastu jazvy s podkožím, aby nebola spojená s okolitými vrstvami mäkkých tkanív a umožnila resp. dovoľovala nám lepší pohyb. Odporúčame:

- Masírovanie jazvy nasucho zo strany na stranu (Obr 7)
- Vytváranie zaoblení na jednu alebo druhú stranu (Obr 8)
- Posúvanie koncov jazvy proti sebe (Obr 9)



Obrázky 7 – 8 – 9 práca z jazvou po vybratí stehou

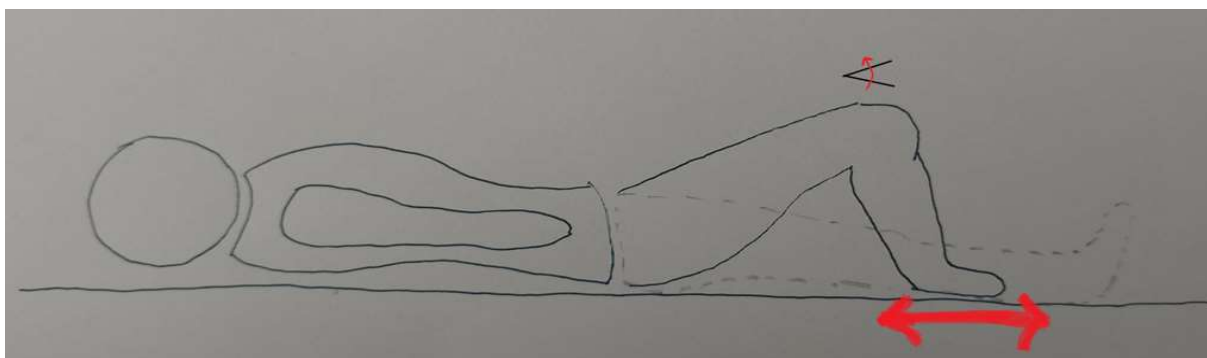
Záverom môžeme jazvu namazať napríklad lekárskou vazelínou

NIKDY NEMAČKAŤ PRIAMO DO JAZVY A NEROZTAHOVAŤ JU OD SEBA!!!

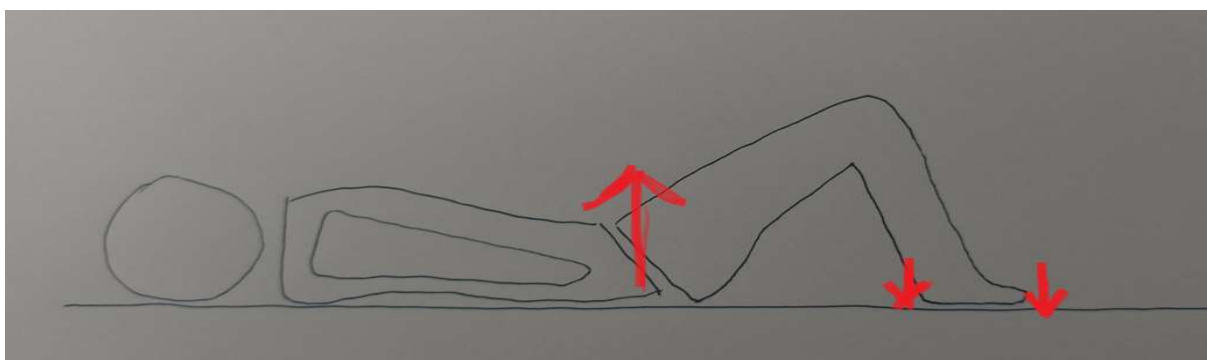
CVIKY PRE ZOSILNENIE SVALOV V OKOLÍ BEDROVÉHO KLBU A PRE ZVÁČŠENIE ROZSSAHU

Cviky sa vykonávajú v ľahu na chrbte. Je dobré vykonávať ich na lehátku, alebo karimatke nakoľko posteľ je pre tieto cviky mäkká.

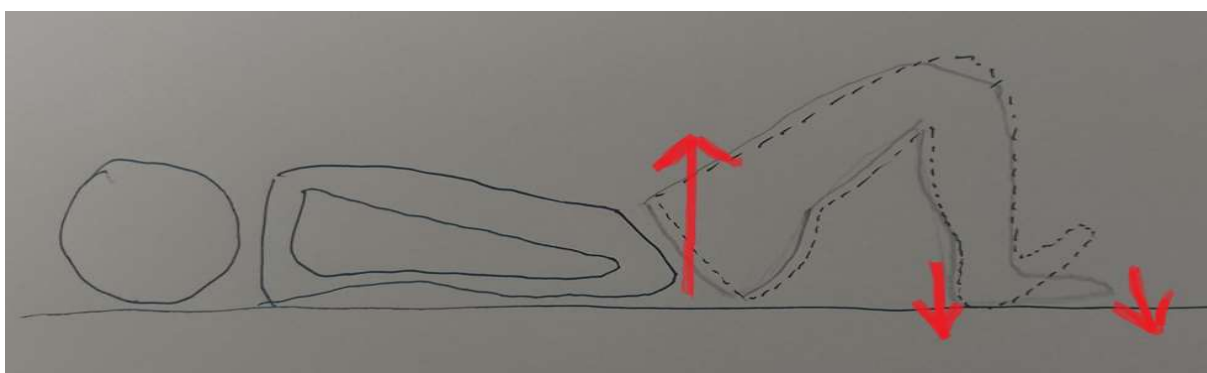
NA ČO TREBA DBAŤ, JE TO, ŽE TAK AKO AJ PRI PASÍVNOM CVIČENÍ NA MOTODLAHE PLATÍ AJ PRI AKTÝVNOM CVIČENÍ NIKDY NEPREVÁDZAJTE CVIK NASILU CEZ BOLEST!!!



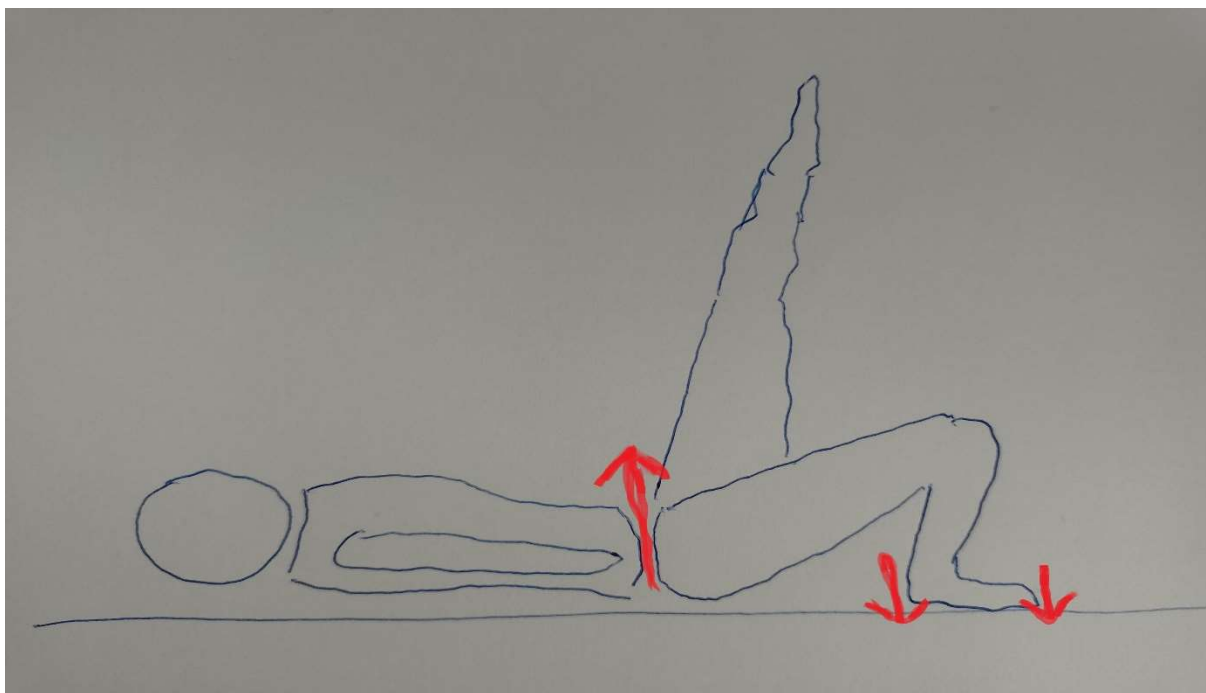
(Obr 10) Krčenie nohy v kolene a posúvanie päty po podložke tam a späť a týmto jednoduchým pohybom rozpohybuje bedrový kĺb



(Obr 11) Pokrčenie oboch kolien, pevné zapretie sa o podložku a dvíham sa v panve v plnom rozsahu tak ako to operovaný kĺb dovolí.

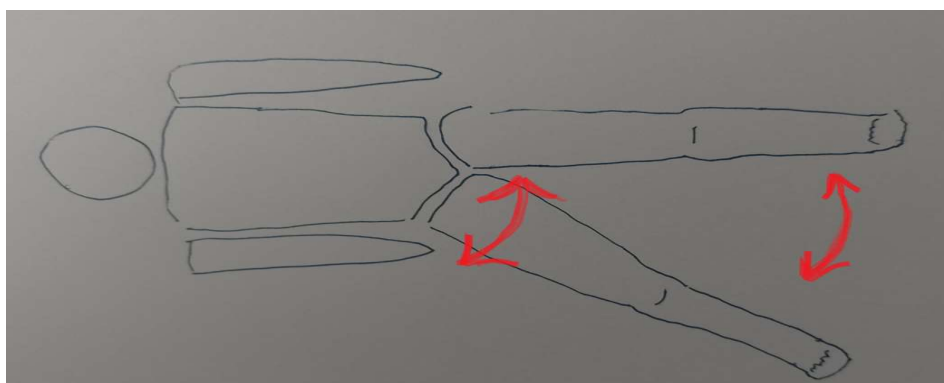


(Obr 12) Cvik si viem sťažiť tým, že na operovanej končatine pridvihnem špičku a pokračujem tak ako v predošlom pevné zapretie o podložku a pomaly dvíham panvu v plnom rozsahu pokiaľ nám to operovaný kĺb dovolí.



(Obr 13) Cvik vieme ešte sťažiť zameraním sa na operovanú končatinu: Zdravú nohu zdvihnem do vzduchu, operovanú prikrčím v kolene, zapriem sa o podložku a dvíham sa ako v predošlých cvikoch v panve.

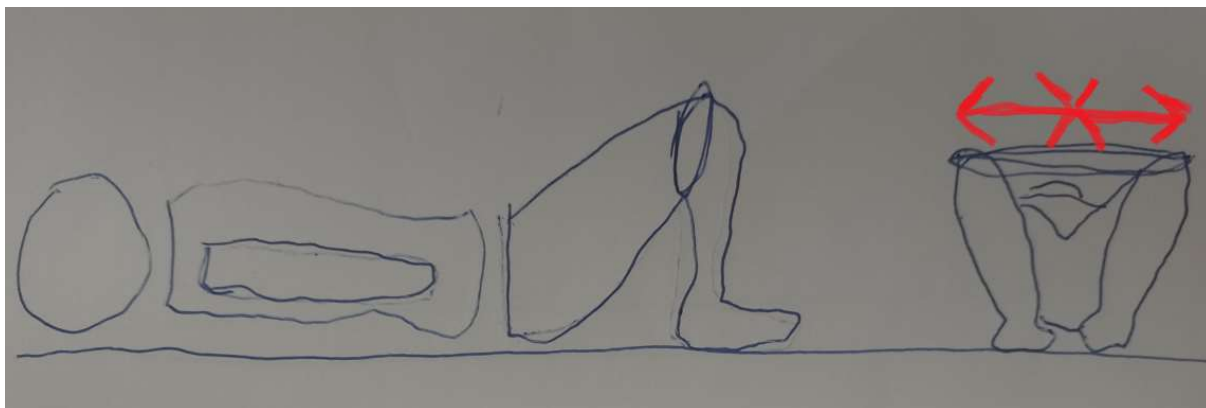
CVIKY ZAMERANÉ NA VNÚTORNÚ STRANU STEHIEN ADDUKTORY (PRITAHOVAČE – priťahujú nohy k sebe) A NA BOKY ABDUKTORY (ODŤAHOVAČE – rozťahujú nohy od seba)



(Obr. 14) Cvik vykonávam v leže na chrbte. Nohu po podložke odsúvam od seba a zasa k sebe
Dôležité a na čo treba dbať aby palce vždy smerovali hore k stropu a nohu sme nijako nevytáčali !!!

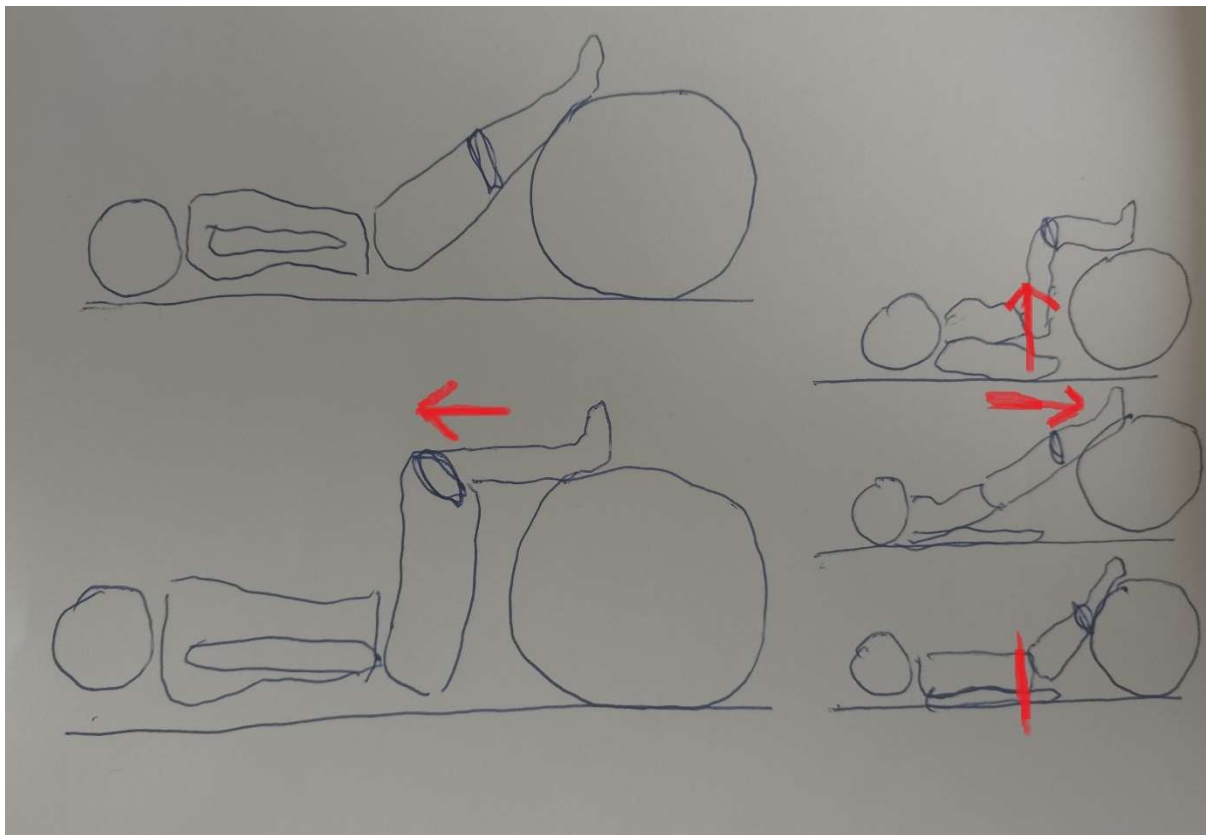


(Obr 15) Pokrčte obe nohy v kolenách zhruba do 90 stupňov, medzi nohy umiestnite Overball (rehabilitačnú loptu) alebo akúkoľvek inú loptu, môže byť aj vankúš. Nohy pritláčajte k sebe a následne ich povoľte. Tento cvik je vhodný pre prťahovače kt. tlačia kolená k sebe.



(Obr 16) Cez obe nohy prevlečiem spojenú gumu, alebo omotanú gumu umiestnim popod kolená. Nohy položené na podložke mierne od seba. Tak aby guma bola pod stálym napätím. Kolená následne tlačím proti ťahu gumy od seba a následne povoľím. **(NIE DO PLNEJ VONKAJŠEJ ROTÁCIE!)** Tento cvik je vhodný pre odťahovače.

Pokiaľ máte k dispozícii väčšiu gymnastickú loptu viete spojiť cviky na abduktory, kde tlačíte kolená previazané gumou od ľahko od seba a zároveň krčiť kolená na lopte a tým vlastne posilňovať flexory, čiže zadná strana stehien a zároveň extenzori v bedrách, čiže bedrá. (Obr. 17)



(Obr 17) Nohy vyložíme na gymnastickú loptu pod päty začíname s vystretými kolenami, tie máme previazané gumou ktorú tlačíme proti jej tahu od seba (členky zhruba na šírku panvy), následne nohy pokrčíme v kolenách zhruba do pravého uhla, vydvihneme panvu, a nohy v kolenách vyrovnáme, následne panvu pokladáme na podložku a cvik sa potom znovu a znovu opakujeme.

TREBA DBAŤ NA TO ABY STE STÁLE GUMU TLAČILI KOLENAMI OD SEBA A ABY NOHY NEŠLI DO X

ZAKÁZANÉ POHYBY!!!

(VONKAJŠIA ROTÁCIA, VIAC AKO 90 STUPŇOVÝ UHOL V BEDROVOM KÍLBE, ZAŤAŽENIE BEDRA DVÍHANÍM PREPNUTEJ NOHY DO VZDUCHU).

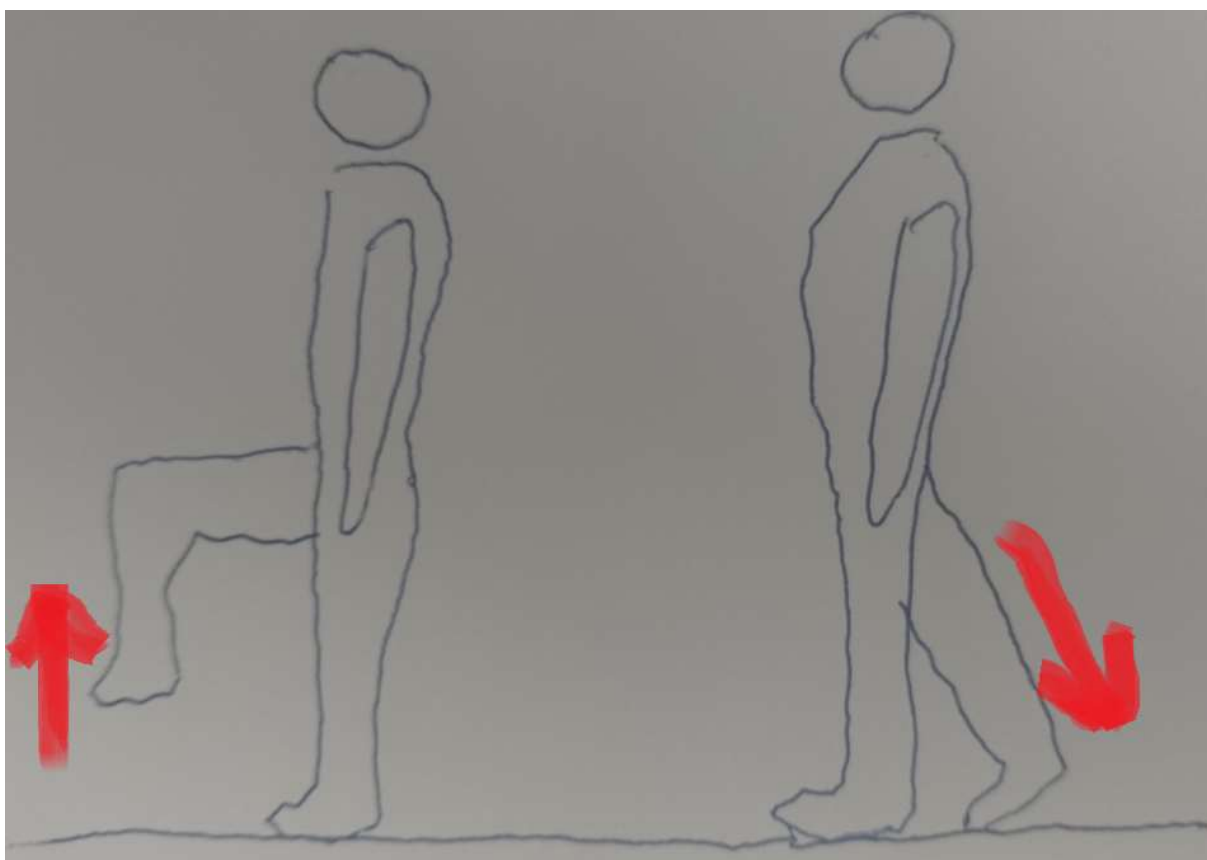
K týmto pohybom dochádza nielen pri bežnom živote ale aj pri cvičeniach.

- **VYTOČENIE ŠPIČKY DO STRANY, VONKAJŠIA ROTÁCIA** – či už pri ležaní, alebo pri bežnom pohybe keď sa otáčame cez operovanú nohu, dbať aby noha nesmerovala von, prekladanie nohy do vonkajšej rotácie.
- Sadanie si do plytkých kresiel, alebo celkovo nízky posed, po operácii pri používaní TOALETY (odporúča sa nádstavec), šoférovanie auta určite nie bezpodmienečne po operácii nechať si väčší rozstup ideálne až po zrehabilitovaní
- Prekríženie nôh
- Naťahovanie vyrovnanej a prepnutej nohy dohora, kde vzniká veľký ťah v oblasti bedrového kĺbu určite sa mu vyhýbajte

CVIKY V STOJI

(sú síce náročné ale najlepšie pripraví na vykonávanie bežných aktivít)

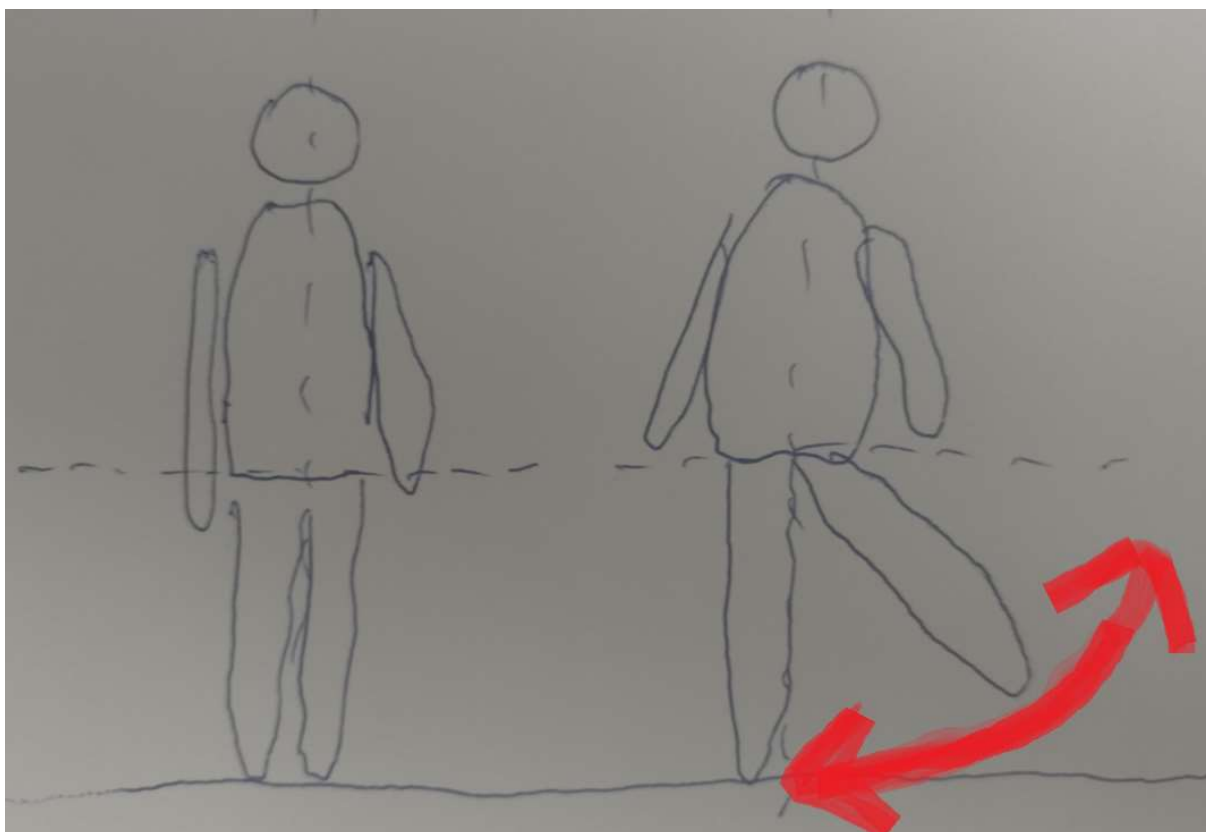
JE PRI NICH DOLEŽITÉ DBAŤ NA ZAKÁZANÉ POHYBY A DBAŤ NA OBMEDZENIA ZO STRANY OPERATÉRA, OŠETRUJÚCEHO LEKÁRA !!! – nevykonávanie prudkých a zakázaných pohybov, nezaťažovanie operovanej končatiny, a nestúpať si na ňu.



(Obr.18) Vzpriamene sa postavíme na zdravú končatinu a rukou sa chytíme niečoho pevného (napr. rebrina, drez) Operovanú končatinu voľne dvíham v ose hore a zase naspäť **DBÁM NA ZAKÁZANÉ POHYBY a DOPORUČENIA !!!** Prekročenie 90 stupňov v bedre, vonkajšia rotácia končatiny, stojím na zdravej nohe!!!

Pri stoji je dobré dbať na fixovanie panvy a nevytáčať ju pri zanožovaní

V prípade, že sa chceme zamerať nielen na pohyb ale aj zaťažiť svaly v okolí bedrového kĺbu môžeme dať na členok operovanej končatiny nejaké závažie, alebo o nohu priviazať gumu ktorá nohu bude ťahať smerom dozadu.



(Obr. 19) Vzpriame sa postavíme aby sme nestratili rovnováhu rukou sa pridržím niečoho pevného stojím na zdravej nohe a operovanú končatinu budem unožovať do strany. Ťahám sa za pätou nie za špičkou môže byť jemná vnútorná rotácia.

- **POZOR NA ZAKÁZANÉ POHYBY** rotácia špičky von
 - **DBÁM NA TO ABY POHYB VYCHÁDZAL Z BEDRA = NENAKLÁŇAM POSTOJ, NEDVÍHAM PANVU** (osi názorne zakreslené v obrázku), a nevytáčať chodidlo do strany (toto býva častá chyba)
- POHYB VYCHÁDZA Z BEDRA NIE Z PANVY** ☹

V prípade, že si to chceme sťažiť vieme zase zaťažiť operovanú končatinu v oblasti členka závažím alebo použiť gumu, kde nohy previažeme a ťaháme operovanú nohu od zdravej proti odporu gummy, alebo ju o niečo upneme tak aby to sťažovalo unoženie do strany.

ĎALŠIE ODPORUČENIE: Pri vonkajšej rotácii, je možno lepšie že je lepšie namiesto gummy navliecť nejaký pás, popruh, zafixovať vzdialenosť a potom následne rozťahovať (nedôjde tak náhodne k veľkej a nebezpečnej) rotácii.

!!! ĎALŠIE DVA UVEDENÉ CVIKY V STOJI SÚ URČENÉ LEN PRE PACIENTOV KTORÍ MAJÚ LEKÁROM DOVOLENÚ 100% ZÁŤAŽ (aby nedošlo k problému) !!!

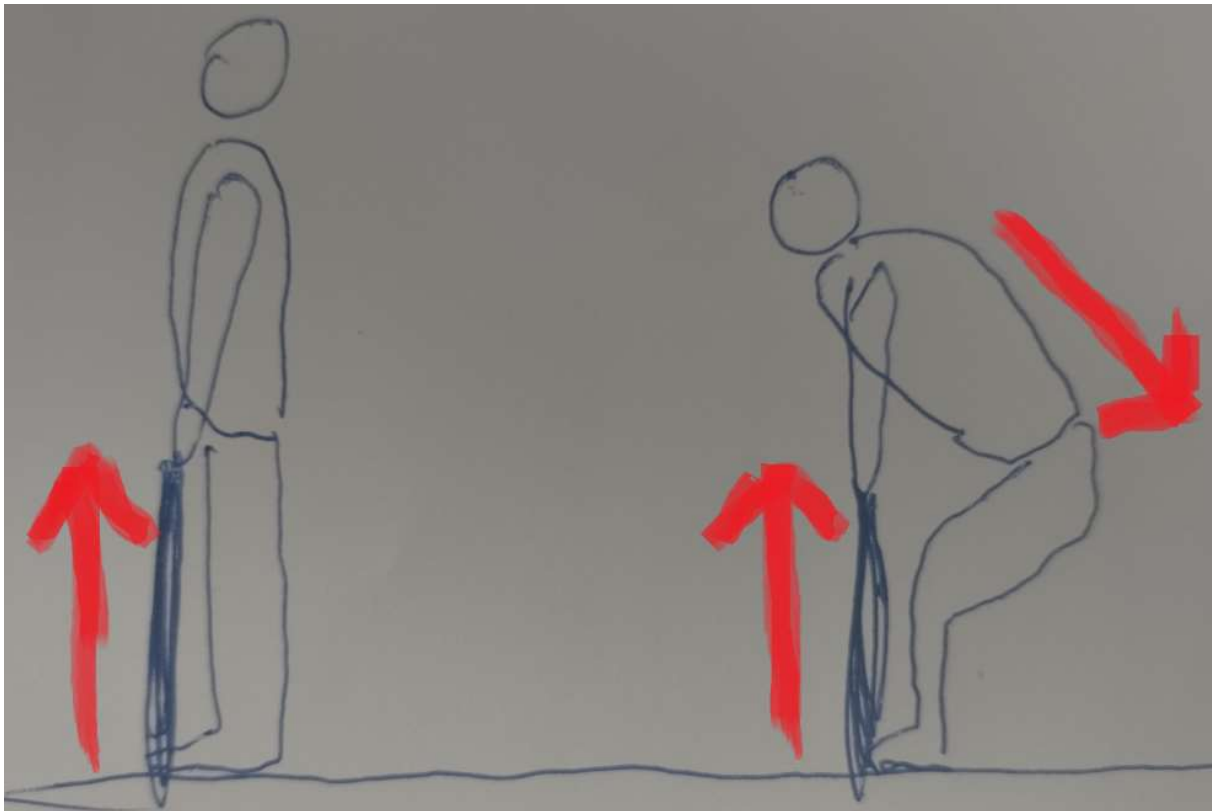
Mŕtvy ťah

Je druh predklonu kde zaberajú hlavne bedrové svaly a hamstringy.

Vieme použiť buďto závažia kt. vezmeme do rúk, alebo expander kt. si natiahneme popod obe šlapy a na oboch stranách prichytíme rukami. Postoj držíme vzpriamený. S mierne pokrčenými kolenami ideme s nádychom do predklonu a s výdychom späť hore. (pri pohyboch dbáme na vystretý chrbát)

PREDKLON NEROBÍME HLBOKÝ ABY SME DODRŽALI V BEDROVOM KLBE OHYB MAXIMÁLNE 90 STUPŇOV.

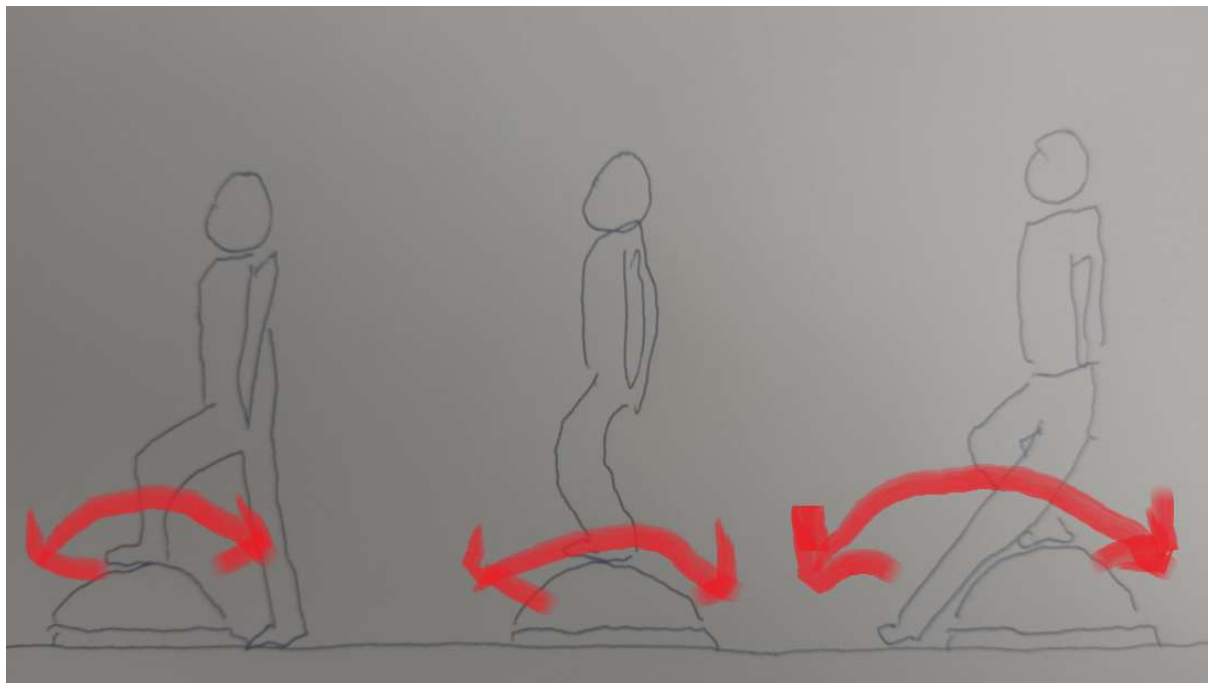
Intenzitu ťahu vieme zvyšovať postupne tým, že budeme gumu chytať stále nižšie, vymeníme gumu za pevnejšiu, alebo v rámci série urobíme viac opakovaní. (Obr 20)



(Obr 20) Mŕtvy ťah

PREKRAČOVANIE

Vieme využiť napr. nejaký schodík, penový vankúš, alebo na to určenú rehabilitačnú pomôcku. Záleží od toho ako chcete trénovať stabilitu a ako veľmi chcete stúpať hore. Na začiatok sa samozrejme odporúča začínať pri malej výške a väčšej stabilite stupienka, a následne si to viete sťažovať. (Obr21)



(Obr 21) Prekračovanie

Operovanú končatinu položíme doprostred schodíka ktorý následne prekračujeme, tam a napäť, pre lepšiu stabilitu je vhodné pridržať sa niečoho pevného, alebo poprosiť niekoho aby Vás pridržal, V hornej polohe sa klúdne nachvíľku zastavte a potom zostupujte nadol ktorýmkoľvek smerom (dopredu či dozadu) tak aby došlo k ohnuti natiiahnutiu a zase následnému ohnuti končatiny.

Spracoval Mgr. Ondrej Šikula, +421940 947 979, sikula@nextmed.sk

NEXTMED