

PREHABILITAČNÍ PŘÍPRAVA PŘED OPERACÍ

Pro lepší hojení a rychlejší návrat do běžného života.

Co je předoperační rehabilitace

Předoperační rehabilitace pomáhá pacientům být fyzicky i psychicky připraveni na operaci. Přispívá ke zkrácení doby rekonvalescence a ke snížení rizika pooperačních komplikací.

 Aktivní příprava ještě před zákrokem je důležitým krokem k rychlejšímu a bezpečnějšímu návratu do běžného života.

Proč je prehabilitační příprava důležitá

Předoperační rehabilitace přináší:

- ✓ snížení rizika komplikací po operaci,
- ✓ rychlejší hojení a návrat k běžným aktivitám,
- ✓ posílení svalů a zlepšení pohyblivosti v oblasti, která bude operována,
- ✓ zlepšení celkové kondice, dýchání a vytrvalosti,
- ✓ snížení bolesti a otoků po operaci.

Předoperační příprava probíhá na rehabilitačním oddělení Nemocnice Kyjov.

V Kyjově:

Kolena ÚT 12.30–13.30

Kyčle PO 12.30–13.30

Ve Veselí nad Moravou:

Kolena ČT 12.30–13.30

Kyčle ÚT 12.30–13.30

Co zahrnuje předoperační rehabilitace

Fyzická příprava:

-  cvičení zaměřená na posílení svalů kolem operované oblasti,
-  zlepšení stability a rovnováhy,
-  dýchací cvičení pro lepší kapacitu plic (zejména u pacientů s rizikem respiračních komplikací),
-  nácvik správného vstávání a chůze, případně s pomůckami (např. berle).

Vzdělávání pacienta

-  Informace o průběhu operace a následné rehabilitace.
-  Nácvik aktivní spolupráce při cvičeních po operaci.

DOPORUČUJEME zakoupit v lékárně Nemocnice Kyjov 1x pěnový rehabilitační míček a 1x rehabilitační míček-ježek. Oba využijete v následné pooperační rehabilitaci.

REHABILITACE PŘED OPERACÍ TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZY KOLENNÍHO A KYČELNÍHO KLOUBU

Cíl

- **Edukace** pacienta o předoperačním, peroperačním a pooperačním období.
- **Optimalizace** svalové kondice nejen kolem kolenního nebo kyčelního kloubu.
- **Urychlení** návratu pacienta do operaci do kondice.

Rehabilitační plán

- **Myofasciální techniky (MT)** – lepší prokrvení a uvolnění tkání kolem kolenního, kyčelního kloubu.
- **Protahování (strečink)** – prodlužuje délku svalů, šlach a kloubního pouzdra, napomáhá optimální funkci kloubu.
- **Posilování** – dostatečná svalová síla zajišťuje kvalitní svalovou práci a nastavuje správnou pozici v kloubu.
- **Koordinační a balanční cvičení** – nácvik zapojení jednotlivých svalů „dohromady“ v centrovaném postavení (funkční pohyby – zvedání se židle, WC).
- **Propeiocepce a aktivace chodidel** – uvolnění chodidla (měkké techniky, míčkování), aktivace (cvičení) drobných kloubů nohy, nácvik stability – bez pomůcek i s pomůckami (balanční čůčka, kruh).
- **Nácvik chůze** – nácvik správného krokového stereotypu chůze o dvou francouzských holích.
- **Režimová opatření** – vyvarování se nežádoucích pohybů (rotace, addukce u kyčelního kloubu) poučení o snížení nadváhy, nezbytnost domácího pravidelného cvičení
- **Úprava domácnosti** – abdukční klín, odstranění klouzavých kobereců, zbytečných překážek, úprava WC – nástavec.

Ergoterapie

- **Edukace:** ohledně vhodného oblečení a obuvi, nácvik oblékání a obouvání, péče o jizvu a okolní měkké tkáně.
- **Doporučení** kompenzačních pomůcek a jejich používání, nácvik kompenzačních mechanismů. PROVÁDĚNÍ ADL.
-



Psychická příprava

-  Snížení úzkosti a stresu spojeného s operací.
-  Motivace k aktivnímu přístupu k rehabilitaci.

Vaše aktivní zapojení do rehabilitační přípravy má zásadní **vliv na průběh operace i zotavení**. Čím lépe jste připraveni, tím snazší a rychlejší bude návrat k běžnému životu.



Pokud máte otázky, obraťte se na fyzioterapeuta nebo zdravotnický personál.