

Příloha I: Rtg snímky a schémata jednotlivých druhů TEP kyčle podle způsobu fixace



Rtg snímek cementované TEP kyčle

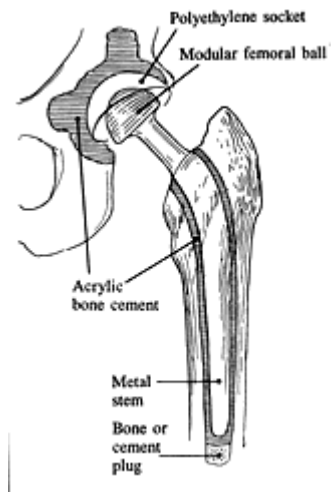


Schéma cementované TEP kyčle



Rtg snímek necementované TEP kyčle

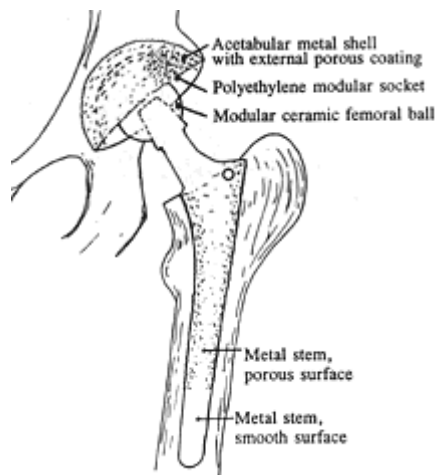


Schéma necementované TEP kyčle



Rtg snímek hybridní TEP kyčle

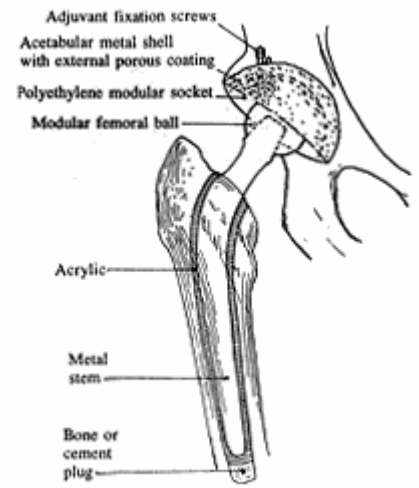


Schéma hybridní TEP kyčle

Příloha II: Nedoporučované činnosti a zásady po TEP kyčle

- Nesedět nikdy tak, aby v kyčli byl větší než pravý úhel, vyvarovat se hlubokých křesel, sedět na vysokých tvrdých židlích, sedět na obou půlkách hýždí, ne nakřivo
- Nedělat dřepy, nepředklánět se, při zvedání předmětů ze země zanožit operovanou končetinu
- Nekřížit dolní končetiny, při sedu nedávat nohu přes nohu
- Nepřetáčet se na lůžku bez polštáře mezi kolena a bérce
- Neuklánět se a nepřetáčet se na zdravou stranu – operovaná dolní končetina se nesmí dostat přes střední rovinu
- Při chůzi nepoužívat pantofle, ale pevnou obuv, pozor na kluzký a nerovný terén, pozor na pády
- Neobouvat si ponožky a boty sám, později s pomůckami
- Nenosit těžké předměty, břemena nosit na zádech
- Zpočátku neřídít auto, pozor při nastupování a vystupování
- Nepřetěžovat operovanou dolní končetinu, střídat polohy (sed-leh-chůze), sedět maximálně ½ hodiny, dlouho nestát (ve frontě, u žehlení)
- Hlídat si tělesnou hmotnost
- Pravidelně cvičit
- Mezi vhodné sporty patří zejména plavání, cvičení ve vodě, jízda na kole nebo rotopedu se zvýšeným sedátkem, každodenní procházka, v zimě běžky. Nevhodné jsou naopak kontaktní sporty, jízda na koni, běhy, skoky, horská turistika. Velké nebezpečí úrazu hrozí také při sjezdovém lyžování.
- Úprava pracovního i domácího prostředí
- Navštěvovat lékaře i s běžnými infekcemi (prevence tvorby fokusu a hematogennímu rozsevu do oblasti kyčelního kloubu), preventivní dávky ATB u stomatologických a drobných chirurgických výkonů

Příloha III: Aktivity, kterých je třeba se vyvarovat

- (1) **Nesedejte** si na **nízkou** židli, nebo když kolena jsou výše než kyčel.



- (2) **Nenahýbejte** se dopředu.



- (3) **Neotáčejte** se na stranu.



- (4) **Vyvarujte se** extrémních předklonů.



(5) **Nedávejte** nohy k sobě.



Příloha IV: Cvičební jednotka po TEP kyčle

Leh na zádech:

Cvičit s klínem!



1. Přitáhněte špičky nahoru a propněte dolů.



2. Přitáhněte špičky nahoru, zatlačte kolena dolů do postele, výdrž 10 sekund a povolte.



3. Pomalu pokrčte DK a natáhněte zpět, totéž s druhou DK.



4. Propněte koleno, přitáhněte špičky nahoru a nataženou DK přesuňte do strany a zpět, totéž s druhou DK.



5. Stáhněte půlky hýždí k sobě, výdrž 10 sekund a povolte.

6. Stáhněte obě půlky hýždí k sobě, mírně zvedněte hýždě od podložky, výdrž 3 sekundy, pomalu položte hýždě na postel a povolte

7. Pokrčte DK, přitáhněte špičku nahoru a propněte dolů. Opakujte 3 až 5krát.

Sed – DK přes okraj postele:

1. Přitáhněte špičku, propínejte nohu v koleni do plného natažení, výdrž 3 sekundy, pak pokrčte zpět.

2. Stáhněte obě půlky hýždí k sobě, výdrž 10 sekund a povolte.