

Rehabilitace pro pacienty po amputaci dolní končetiny

Vážená pacientko, vážený paciente,

tento letáček slouží pro pacienty v nemocničním zařízení jako návod, jak si ulehčit rekonvalescenci. A všem těm, kteří jste se ocitli v nelehké životní situaci způsobené ztrátou končetiny. Naleznete zde způsob, jak se aktivně zapojit do léčby a tím si usnadnit pobyt v nemocnici, dostat se do kondice po náročném operačním výkonu a v neposlední řadě urychlit možné protézování.

První dny po amputaci:

Pahýl je oteklý, bolestivý, objevují se fantomové bolesti a vjemy (tj. bolest, svědění, dráždění, horko, chlad končetiny, která chybí). Následující techniky mohou přispět ke zmírnění až vymizení těchto příznaků.

1. Poklepová masáž nebo hlazení jemně prsty i přes bandáž/obvaz.
2. Polohování pahýlu do natažení (u bérkových amputací propínat kolenní kloub, u stehenních amputací zbytečně nepodkládat pod stehno polštář, ale mít kyčel ve vodorovné poloze).
3. Posilování svalstva pahýlu (snažit se již v prvních dnech po operaci lehce nadzvedávat pahýl nad podložku, posunovat ho po matraci do stran a lehkou aktivací svalstva směrem dolů tlačit pahýl do matrace, stlačovat hýžděové svalstvo směrem k sobě).
4. Bandážování pahýlu, které by mělo být vždy až nad zachovalý kloub končetiny (u bérkové amputace nad koleno, u stehenní amputace nad kyčelní kloub tedy Váš pas).
5. V pozdějších dnech kdy je odstraněn drén a ošetřujícím lékařem je povoleno sprchování operační rány doporučujeme střídat teplou a studenou sprchu a jemnou masáží froté ručníkem pahýl otírat.

Bandážování:

První rok po amputaci svaly pahýlu atrofují tj. hubnou a mohou tak způsobit komplikace nejen s protézováním, ale i hojením. Proto je nutné mít končetinu přes den bandážovanou a tím docílit ideálního tvaru pahýlu a adaptovat měkké tkáně na tlak a tah. Na noc bandáž sundejte a nechte tak svaly odpočívat. Před propuštěním z nemocnice byste měli tuto techniku zvládat každý sám nebo alespoň zapojit člena rodiny.

Cvičení pro posílení horních končetin

Posílení horních končetin Vám usnadnění první vertikalizace a následný nácvik chůze nebo přesunu a pohybu na vozíčku

1. Přitahování k hrazdě v nemocniční posteli.



2. Zvedání malých činek nebo PET lahví o hmotnosti 0,5 kilogramu. (Opakujte alespoň 3 série po 8 opakováních)



3. Posilování úchopů pomocí míčků, pružných koleček apod..
4. Vzepření trupu pomocí horních končetin v sedu.



Polohování pahýlu:

Cílem polohování je zabránit zkrácení svalů v kyčelním a kolenním kloubu, které může ztížit protézování a samostatnou chůzi.

U stehenní amputace se podkládá pánev a vrchol pahýlu.

U bércevé amputace se podkládá konec pahýlu pro protažení kolenního kloubu-viz obrázky v příloze

Cvičení po amputaci dolní končetiny:

Vleže na zádech:

1. Tlačte pahýl do podložky v krátkých intervalech alespoň 10-15 x.



2. Dejte polštář nebo míč mezi dolní končetiny a tlačte proti sobě.



3. Pokuste se zvedat pánev nad podložku (zdravá končetina je pokrčená v kyčelním i kolenním kloubu)



Vleže na břiše:

1. Tlačte pahýl do podložky.



2. Snažte se mírně nadzvednout/zanožit pahýl nad podložku.



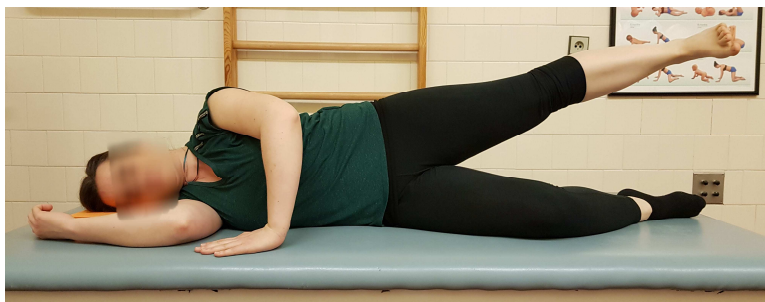
3. Při přetočení na břiše jen chvíli odpočívajte☺.

Vleže na boku:

1. Zanožování pahýlu vzad.



2. Zvedání/unožování pahýlu ke stropu.



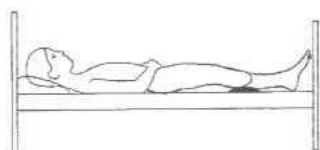
Vertikalizace do stoje

- Při vertikalizaci do stoje nikdy nechoďte sami nebo bez opory
- Na první stoj vyčkejte příchodu fyzioterapeuta a snažte se uposlechnout jeho rady
- Stoj i samotná chůze v chodítku nebo o berlích je velmi náročná.
- Snažte se stát vzpřímeně a dívat se dopředu, po čase vám chůze s napřímeným trupem přinese větší sebejistotu.

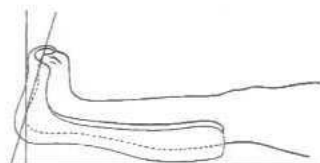
Polohování:



Amputovaný ve stehně s podloženou pánví



Amputovaný v bérce, vrchol pahýlu podložený do 3 cm



Amputace části chodidla, uložení končetiny na dlahu

Takto raději NE!!!!

Z důvodů zkrácení svalů na zadní straně stehna nedoporučujeme polohy s podložením kolenního kloubu.



Přejeme Vám brzké uzdravení,

Váš tým fyzioterapeutů

Vypracoval: Kolektiv fyzioterapeutů Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol

Datum vydání: 04/2019