

Doporučení pro pacienty po operaci ramenního kloubu

Vážená pacientko, vážený paciente,

tento leták je určen pacientům po operaci ramenního kloubu (totální endoprotéza – TEP, hemiplastika, reverzní náhrada ramenního kloubu). Naleznete zde doporučení vztahující se k období bezprostředně po operaci, rekonvalescence v domácím prostředí a následné rehabilitaci.

Opatření po operaci ramenního kloubu

Ortézu noste 24 hodin denně/7 dní v týdnu (s výjimkou hygieny) po dobu cca 4-5 týdnů od operace. **Délku nutnosti nošení ortézy určuje operatér.** Opatření platí do té doby, než operatér nepovolí nejprve pasivní a poté aktivní pohyby v ramenním kloubu. Tato opatření je nutné dodržovat zejména z důvodu prevence luxace (vykloubení) náhrady a jejich dodržování je nezbytné pro správné zhojení měkkých tkání (zejm. svalů a šlach) v oblasti ramenního kloubu.

1. Neprovádějte s operovanou horní končetinou (HK) žádné pohyby od těla – předpažení, upažení, zapažení.
2. Nedělejte aktivní rotace v operovaném ramenním kloubu.

Upozornění: V případě, že pociťujete jakékoliv brnění v prstech či jiných částech operované HK, kontaktujte svého ošetřujícího lékaře.

Správné nasazení ortézy



Soubor cviků pro pacienty po operaci ramenního kloubu

Po dobu fixace operovaného ramenního kloubu ortézou je možné a doporučené cvičení s ostatními klouby operované HK. Jedná se o cvičení s prsty, zápěstím a loketním kloubem. Důležité je také cvičení krční páteře. Tyto cviky provádějte 3-5x denně a každý cvik zopakujte 10-15x. Vyvarujte se švihovým pohybům. Pohyby provádějte plynule a pouze do bolesti. Nikdy necvičte přes bolest či výraznou únavu.

1. Stiskněte ruku s prsty v pěst a následně prsty natáhněte.



2. Střídavě otáčejte rukou dlaní vzhůru (k hlavě) a dlaní k zemi (k nohám).



3. Po uvolnění předloketního jistění ortézy položte, vleže na zádech s podloženým loktem, ruku dlaní na břicho a plynule natahujte loket až do úplného propnutí. Poté opět rukou po břicho přejděte zpět do pokrčení v lokti.

Pozn.:

u všech cviků prováděných vleže na zádech/polosedě si zároveň podložte loketní kloub malým polštářem (pro zamezení zapažení operované HK viz. opatření po operaci ramenního kloubu).



4. Vleže na zádech/polosedě natáhněte loket podél těla palcem vzhůru. Pohybujte zápěstím směrem za hřbetem ruky a za dlaní.



Cvičení krční páteře

1. Postavení krční páteře - snažte se o napřímení krční páteře, vytahujte se směrem vzhůru za temenem hlavy a bradu mírně sklopte směrem k hrudní kosti. Ramena tlačte dolů od uší.



2. Ukloňte hlavu do strany a protilehlé rameno táhněte směrem k zemi. Vyvarujte se úklonu spolu s rotací a snažte se o čistý úklon hlavy. To samé opakujte na druhou stranu.



3. Předkloňte hlavu šikmo k levému boku. Opět táhněte ramena dolů k zemi. Vyměňte strany.



Na doporučení operátora a pod vedením fyzioterapeuta, je možné postupně zařadit: pasivní pohyby operovaného ramenního kloubu, antigravitační cvičení, polohování a následně aktivní pohyby nejprve s dopomocí, poté bez dopomoci. Následná rehabilitace se poté zaměřuje na zvětšování pasivního i aktivního rozsahu pohybu v operovaném kloubu, stabilizaci ramenního kloubu, korekci pohybových stereotypů.

Doporučení do domácího prostředí

1. **Hygiena:** po dobu nezbytně nutnou pro hygienu si ortézu můžete sundat. Doporučujeme si ortézu před sundáním vyfotografovat ze všech stran, abyste po hygieně byli schopni ortézu správně nasadit. Po sundání ramenní ortézy si za pomoci zdravé HK přidržíte operovanou HK za předloktí na břicho. Pro hygienu podpaží na operované HK je možné pomocí zdravé ruky posunout operovanou HK po břicho do strany směrem za loktem, umýt podpaží a stejným způsobem vrátit operovanou HK zpět loktem k tělu pomocí zdravé HK.



2. **Péče o jizvu:** Cílem péče o jizvu je její dobré zhojení a zajištění posunlivosti jizvy vůči podkoží a jiným strukturám. O jizvu pečujte po vyndání stehů a odloučení strupů. Strupy z jizvy a jejího okolí nestrhávejte. Jizva nesmí být zarudlá, horká, hnisavá a nesmí krváčet. Sprchujte jizvu středním proudem vlažné vody (pro vás příjemným), avšak v prvních týdnech nepoužívejte mýdlo, pouze oplachujte vodou. Udržujte jizvu čistou, po koupeli ji jemně osušte. Na jizvu a její okolí aplikujte tzv. tlakovou masáž (dvěma až třemi vepřovým nesoleným sádlem), zajistí se tím vláčnost a měkkost jizvy.

Nevystavujte jizvu přímému slunečnímu záření minimálně 6 měsíců po operaci, popřípadě používejte krém s vysokým ochranným faktorem.

3. Po operaci ramenního kloubu se nedoporučuje:

- nosit těžká břemena,
- opírat se o operovanou HK,
- věšet se za operovanou HK.

Tyto a další činnosti běžného denního života vždy konzultujte s Vaším operátorem či fyzioterapeutem.

4. Po dobu nošení ortézy si při lehu vypočkládejte ramenní a loketní kloub operované horní končetiny menším polštářem tak, aby operovaná horní končetina nepadala směrem vzad k posteli do zapažení.
5. Sportování s endoprotézou: aktivní sportování s endoprotézou není zakázáno, nicméně určité typy sportů a aktivit nejsou vzhledem k operovanému ramennímu kloubu vhodné. Z důvodu velké variability operačních výkonů **důrazně doporučujeme** poradit se se svým operátorem, jaké sporty jsou pro Váš typ operačního výkonu vhodné a které nikoliv. Zakázanými sporty jsou například kontaktní sporty (hokej, florbal apod.), silové sporty (crossfit, kliky, zvedání těžkých činek apod.) nebo sporty náročné na pohyby v ramenním kloubu např. volejbal, tenis či lezení. Nevhodné jsou také aktivity vyžadující práci rukama nad úrovní hlavy (malování, výměna žárovek atd). Méně vhodné sporty jsou: cyklistika, golf či plavecký styl prsa. Vhodnější sporty jsou například běh, lyžování, běžecké lyžování či Nordic Walking.

Máte-li jakékoliv dotazy, obraťte se na svého fyzioterapeuta.

Přejeme Vám brzké uzdravení,

Váš tým fyzioterapeutů.

Vypracoval: Kolektiv fyzioterapeutů Kliniky rehabilitace a
tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol
Datum vydání: 2023