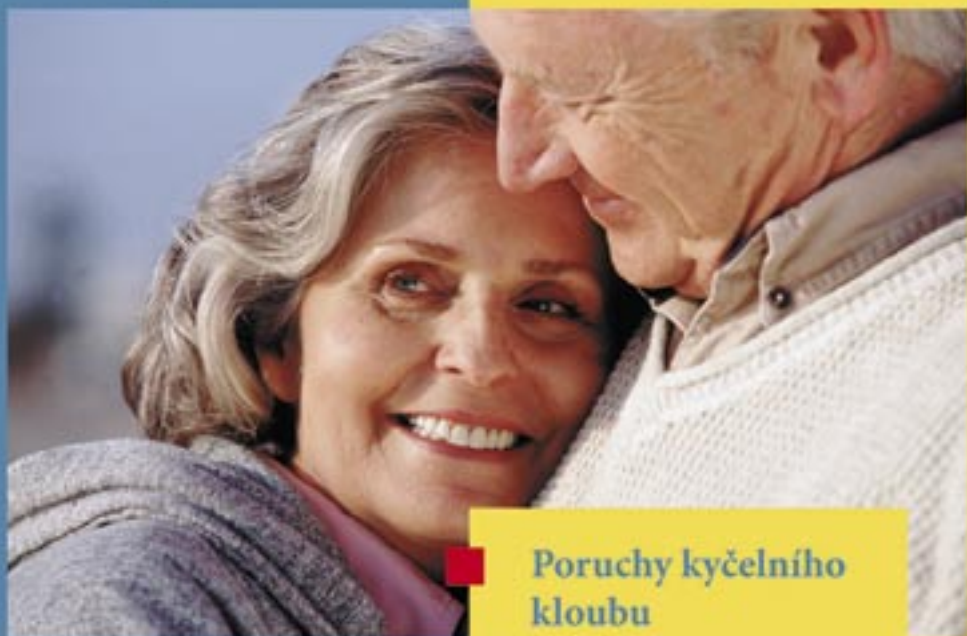


Život s endoprotézou kyčelního kloubu

Miloš Matouš
Miluše Matoušová
Miroslav Kučera



■ Poruchy kyčelního kloubu

■ Pohybový program a jeho náplň

■ Příprava na operaci a pooperační aktivita

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



**MUDr. Miloš Matouš,
PaedDr. Miluše Matoušová,
prof. MUDr. Miroslav Kučera, DrCs.**

ŽIVOT S ENDOPROTÉZOU KYČELNÍHO KLOUBU

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2109. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Jitka Straková
Sazba a grafická úprava Antonín Plicka
Počet stran 96
Vydání 1., 2005
Vytiskla Tiskárna PB tisk
Prokopská 8, Příbram 6

© Grada Publishing, a.s., 2005
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-0886-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6019-3 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

/ Obsah

Předmluva	7
/ Kyčelní kloub a jeho funkce	9
/ Svalstvo kyčelního kloubu	11
/ Funkční poruchy a jejich příčiny	13
/ Degenerativní změny v kyčelních kloubech	15
/ Důvody k provedení náhrady kyčelního kloubu endoprotézou	17
/ Rizika a možné komplikace chirurgického zákroku	19
/ Preventivní pohybový program a jeho náplň	21
Praktická část	23
/ Příprava na operaci	55
Příprava na odjezd do nemocnice	56
Příprava na operaci a vlastní operační výkon	56
/ Časná pooperační aktivita	57
Praktická část	59
/ Následná pooperační aktivita	63
Praktická část	65
/ Život s endoprotézou – cvičení v domácích podmínkách	71
Praktická část	75
Doslov	93
Literatura	95

Předmluva

Endoprotéza – slovo, které je v současné době vyslovováno stále častěji. V populaci stoupá počet osob, u kterých byla endoprotézou provedena náhrada kyčelního a velmi často i kolenního kloubu. Tento chirurgický zákrok umožňuje návrat do normálního života bez bolesti a bez výrazného pohybového omezení. Úspěšnost návratu závisí zejména na aktivním přístupu každého operovaného jedince, jak dokáže využít všech prostředků, které mu pomohou překonávat dočasné obtíže. Jedním z prostředků je cíleně zaměřený pohyb, který vede k obnově funkce operovaného kloubu.

Cílem této publikace je poskytnout na základě dlouhodobých zkušeností konkrétní rady a doporučení, jež mohou pomoci k úspěšnému návratu do aktivního života těm, kteří již chirurgický zákrok prodělali. Ale také všem ostatním, aby včas ochránili klouby před poškozením. Obsahem nejsou jen cvičební programy, ale i stručná informace o kloubu jako takovém, o jeho funkci. Jsou uvedeny též důvody vedoucí k provedení náhrady kloubu endoprotézou.

/ Kyčelní kloub a jeho funkce

Kyčelní kloub patří mezi velké nosné klouby. Podílí se na zajištění jedné ze základních životních funkcí, a to pohybu celého těla, včetně jeho stabilizace v prostoru. Plnit tuto funkci umožňuje anatomický tvar kloubu, jeho vazivový aparát, kloubní pouzdro a svaly.

Jde o kloub kulovitý omezený. Setkávají se zde kost pánevní prostřednictvím své kloubní jamky – acetabula a hlavice kosti stehenní. Kloubní plochy jsou kryty chrupavkou. Hlavice kosti stehenní je plošně větší než kloubní jamka, která je zvětšena chrupavčitým lemem. Pouzdro kloubní je silné a pevné, je zesíleno mohutnými vazy.

V kloubu kyčelním lze vykonávat:

- ▶ kyvadlové pohyby dopředu a dozadu – přednožení a zanožení asi v rozsahu 130 stupňů
- ▶ pohyby do strany – unožení do 40 stupňů, přitažení – přinožení se zkřížením až do 20 stupňů
- ▶ rotaci zevní a vnitřní

Tyto pohyby můžeme vykonávat ve větším rozsahu, je-li v kloubu kyčelním, ale i v kolenním mírné pokrčení.

