

TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZA KOLENNÍHO NEBO KYČELNÍHO KLOUBU



Informační brožura pro pacienty



Obsah



Úvodní slovo	2
Co je totální endoprotéza?	3
Co mě čeká?	4
1. Před operací	5
Příprava před operací	6
Mé úkoly před operací	7
Co si sbalit do nemocnice	9
Důležité termíny	9
2. Hospitalizace	10
Nástup do nemocnice	11
Jak probíhá operace	12
Komplikace zákroku	13
Průběh po operaci	14
Propuštění z nemocnice	15
3. Po propuštění	16
Režim po propuštění	17
Péče o ránu	17
Pohyb a rehabilitace	18
Návrat k běžnému životu	18
Kontakty	19



Vážená paní, vážený pane,

je mi ctí Vás přivítat na Ortopedicko-traumatologické klinice 3. LF UK a FNKV v Praze, kde jste se rozhodli podstoupit operaci kloubní náhrady. Přípravujete se na operaci, při které Vám vyměníme nosný kloub za kloub umělý, tzv. endoprotézu.

Velmi si vážíme Vaší důvěry a jsme připraveni Vám nabídnout nejmodernější standardy kloubních náhrad a komplexní péči během Vašeho pobytu na naší klinice.

Naším společným cílem je Váš rychlý a bezproblémový návrat k plnohodnotnému životu a bezbolestnému pohybu.

Máte-li jakékoliv otázky, neváhejte se na nás obrátit – jsme a budeme tu pro Vás.

S přátelským pozdravem

prof. MUDr. Jiří Skála-Rosenbaum, Ph.D., MHA
přednosta Ortopedicko-traumatologické kliniky 3. LF UK a FNKV

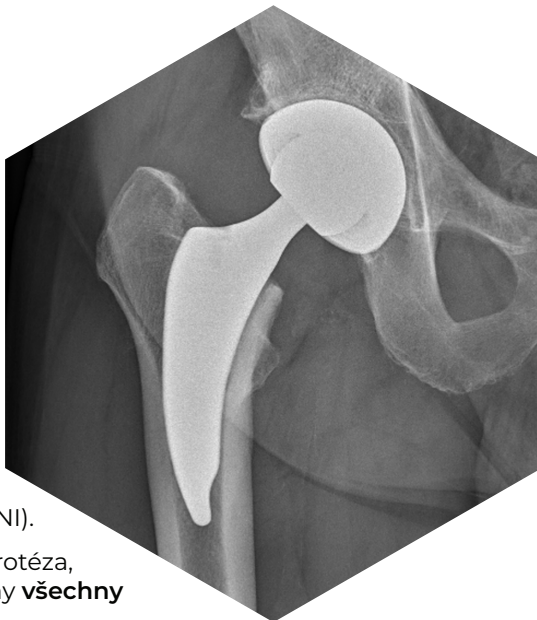
Co je totální endoprotéza?



Endoprotéza je umělý kloub, který dokáže nahradit opotřebovaný či poškozený kloub člověka. Nejčastěji jde o **kyčelní** či **kolenní** kloub.

Co je to náhrada kloubu?

Náhrada kloubu je operace, při níž lékaři odstraní poškozené části kloubu a nahradí je speciálním implantátem – endoprotézou. Operace se provádí v celkové či spinální anestezii, případně v kombinaci s regionální svodnou anestezii.



Jak velká část kloubu se vymění?

Při postižení pouze části kloubu se provádí **částečná náhrada** (tzv. unikompartmentální náhrada, UNI).

U celkové náhrady (tzv. totální endoprotéza, TEP) jsou umělým kloubem nahrazeny **všechny kloubní plochy**.

Cílem operace je:

- ◆ úleva od bolesti
- ◆ zlepšení pohyblivosti
- ◆ návrat k běžným aktivitám

Proč se klouby nahrazují?

Nejčastějšími důvody pro náhradu endoprotézou jsou :

- pokročilá artróza
- poúrazové změny
- zánětlivá onemocnění kloubů
- vrozené či získané deformity kloubu



Co mě čeká?

PŘÍPRAVA NA OPERACI

Stanovení
termínu
operace

Zařízení
potřebných
vyšetření

Příprava
sebe a
domácnosti

Sbalení
věcí do
nemocnice

HOSPITALIZACE

Příjem
na
oddělení

Operace:
výměna
kloubu

Rehabilitace
a
vertikalizace

Propuštění
z
nemocnice

OBDOBÍ PO PROPUŠTĚNÍ

Péče
o
ránu

Pokračování
v
rehabilitaci

Pooperační
kontrola
operatérem

Návrat
k běžnému
životu

PŘED OPERACÍ

INDIKACE OPERACE



STANOVENÍ TERMÍNU OPERACE



ZAJIŠTĚNÍ REHABILITACE



NÁVŠTĚVA PRAKTICKÉHO LÉKAŘE, FYZIOTERAPIE,
ZLEPŠENÍ KONDICE, ÚPRAVA HMOTNOSTI
KOMPENZACE CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ



VYŠETŘENÍ ZUBNÍM LÉKAŘEM



PŘEDOPERAČNÍ VYŠETŘENÍ



VYŠETŘENÍ ANESTEZIOLOGEM



PŘÍPRAVA DOMÁCNOSTI



Příprava na operaci

Termín operace
Vám bude sdělen
přibližně 3 měsíce předem.

Poštou či e-mailem obdržíte **zvací dopis a dokumenty**, které budete potřebovat pro praktického lékaře a anesteziologa.

Vyvarujte se poškrábání či poranění kůže v místě plánované operace.

Místo předpokládané operační rány si sami neholte.

Jezte kvalitní stravu **bohatou na bílkoviny a vitamíny**. Udržujte si optimální hmotnost.

Redukční dietu ukončete měsíc před operací. Mohla by ovlivnit obranyschopnost organismu a hojení operační rány.

Dostanete také dva **poukazy na fyzioterapii**: jeden na předoperační rehabilitaci a nácvik chůze o berlích a druhý na pooperační rehabilitaci.

Je nezbytné je využít (objednat se) do 14 dnů od data vystavení. Objednejte se ihned.

Trpíte-li chronickým onemocněním kůže, **konzultujte** kožní nálezy v místě operace se svým kožním lékařem.

Udržujte se v kondici.

Dobrá fyzická kondice zvyšuje pravděpodobnost úspěchu celého procesu. Zařaďte denně kondiční procházky či lehký sport (nordic walking, kolo, rotoped, plavání).

Trénujte **chůzi o berlích** (vč. schodů) a cvičební jednotku z fyzioterapie. Optimálně posílené a protažené svaly jsou důležité pro správnou funkci endoprotézy.

Měsíc před operací ukončete kouření a konzumaci alkoholu dle individuální domluvy s Vaším lékařem.

Připravte domácí prostředí na svůj návrat.




Zkonzultujte s odborníky a přizpůsobte svůj domov: protiskluzové podložky, madla, polohovací pomůcky, dlouhé obouvací lžice, nástavce, apod.

Mé úkoly před operací







Máte k dispozici seznam důležitých úkolů, které je potřeba zařídit předem, aby operace i pooperační období proběhly bez komplikací. Po jejich splnění si je odškrtněte, abyste se ujistili, že jste na nic nezapomněli.

Po indikaci operace:

-  **Kompenzace chronických onemocnění:** Komunikuji s praktickým lékařem a specialisty, abychom zajistili, že dostaneme do termínu operace má chronická onemocnění pod kontrolu.
-  **Pravidelné cvičení:** Denně se hýbu a udržuji se v dobré fyzické kondici.
-  **Optimální tělesná hmotnost:** Hlídám si jídelníček a mám-li nadváhu či obezitu, aktivně snižuji tělesnou hmotnost.

Tři měsíce před operací:

-  **Návštěva praktického lékaře:** Praktický lékař zhodnotí můj celkový stav a zváží, je-li potřeba před operací upravit léčbu či kompenzaci mých chronických onemocnění.
-  **Návštěva zubního lékaře:** Zubní lékař ověří, že se v mé dutině ústní nenacházejí infekční ložiska.
-  **Absolvování předoperační rehabilitace:** Fyzioterapeut mě naučí, jak správně cvičit, abych se co nejdříve po operaci dostal/a zpět do pohybu.
-  **Zajištění termínu pooperační rehabilitace:** Pooperační rehabilitace může probíhat ambulantně či za hospitalizace. U hospitalizační varianty počítám s nástupem obvykle 2.–4. den po operaci.

Tři týdny před operací:

- **Předoperační vyšetření u praktického lékaře:** Předoperační vyšetření musí být maximálně měsíc staré, u rizikových pacientů dokonce jen 14 dní.
- **Zajištění dopravy do a z nemocnice:** Dopravu do nemocnice a z ní si zajišťuji sám/sama s dostatečným časovým předstihem.
Vzhledem k tomu, že se jedná o dlouhodobě plánovanou operaci, je nutné, abyste si přepravu do a z nemocnice zajistili sami. V případě, že toto není možné, informujte se prosím na oddělení o možnostech sanitní přepravy ve Vašem případě.
- **Zařízení domácnosti na pooperační režim:** Po operaci budu mít dočasně omezenou pohybovou kapacitu. Zvážím proto, jaké přípravy dle seznamu níže mohu provést pro svůj hladký návrat domů.



Zvážím úpravu prostředí: Může být praktické umístit madla do koupelny, pořídit si zvýšený nástavec na WC a vybavit se dlouhou lžící na obouvání bot, případně nočním světýlkem.

Mám doma běžně dostupná analgetika (léky proti bolesti).

Mám zajištěnou výpomoc blízkých: Je přínosné se domluvit s rodinou či přáteli na dočasné pomoci se sebeobslouhou, nákupy a úklidem v období bezprostředně po operaci.

Týden před operací:

- **Návštěva anesteziologické ambulance:** Anesteziolog zhodnotí můj stav a rozhodne o způsobu anestezie během operace.
- **Sbalení a příprava věcí do nemocnice:** Mám sbaleno dle seznamu na následující straně. **Nezapomenu si přibalit výsledky všech vyšetření absolvovaných v rámci přípravy na operaci.**

Co si sballit do nemocnice



DOKLADY A VÝSLEDKY

- Občanský průkaz
- Kartičku pojištěnce
- Zprávu od praktického lékaře
- Zprávu od zubního lékaře
- Anesteziologický dotazník
- Anesteziologicko-operační posudek

POMŮCKY

- Berle
- Vysoké elastické punčochy (u chronické žilní nemoci vystaví poukaz praktický lékař)
- Jednorázové spodní prádlo (u TEP kolena)

OSOBNÍ VĚCI

- Dobře padnoucí obuv (počítejte s možným pooperačním otokem)
 - Župan
 - Hygienické potřeby
 - Pohodlné oblečení na rehabilitaci
 - Nabíječku na telefon
- Cennosti a vyšší hotovost, prosíme, nechte doma.*

LÉKY

- Seznam léků, které užíváte, včetně dávkování
- Vlastní léky v originálním balení
- 2 balení PreOp drinků

Důležité termíny:

Datum příjmu do nemocnice:

Datum operace:

Datum nástupu na rehabilitaci:

Termín vydání stehů:

První kontrola u operátora po operaci:

HOSPITALIZACE

PŘÍJEM NA ODDĚLENÍ



OPERACE



PŘEKLAD NA ODDĚLENÍ

FASTTRACK:
standardní lůžko



STANDARD:
jednotka intenzivní péče

REHABILITACE
NÁCVIK STOJE, CHŮZE A AKTIVIT



FASTTRACK:
2. den po operaci

PROPUŠTĚNÍ

STANDARD:
3.-4. den po operaci

Nástup do nemocnice

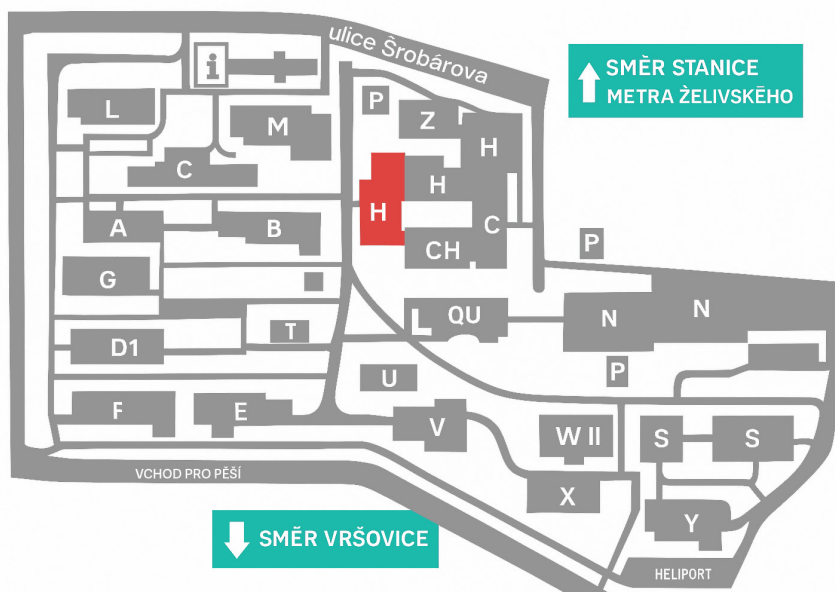


Do nemocnice budete přijati ráno den před operačním výkonem.

**Dostavte se mezi 7:00 a 8:00
do kartotéky Ortopedicko-traumatologické
kliniky v přízemí pavilonu H.**

S sebou si přineste sbalené věci ze seznamu na straně 9.

Po příchodu do nemocnice proběhne administrativní příjem a vyšetření lékařem – ortopedem. Následující den bude provedena operace.





Průběh operace

Operační výkon začíná anestezií. Anestezie může být celková, spinální, regionální blok či peroperační lokální infiltrativní anestezie.

Vhodnou formu anestezie s vámi probere lékař v anesteziologické poradně.

Samotná operace výměny kloubu trvá přibližně 1,5 hodiny.

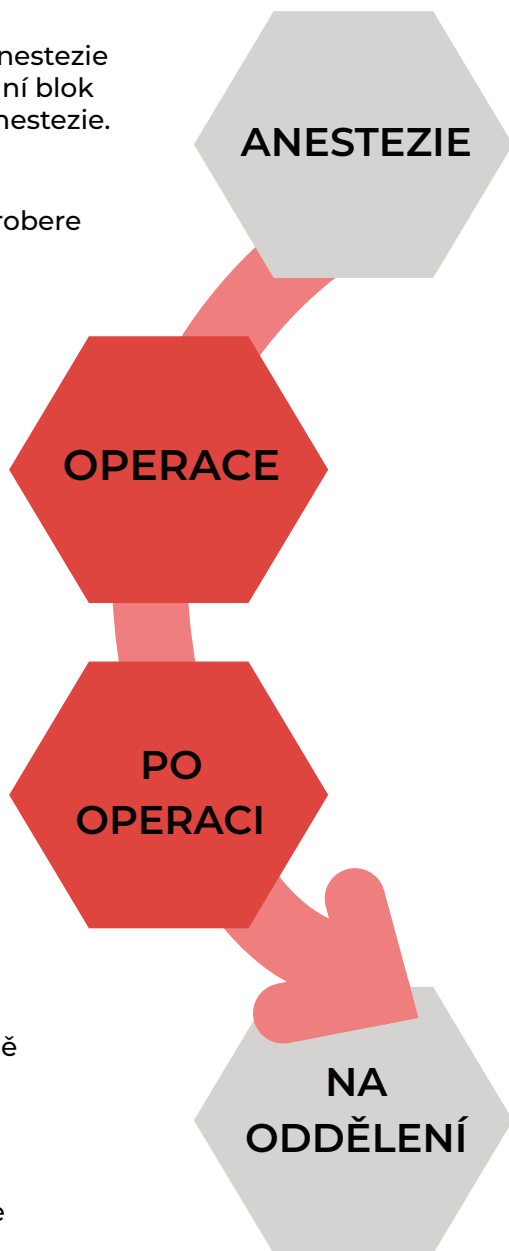
Operátor odstraní poškozené části kloubu a nahradí je umělým kloubem neboli endoprotézou.

Po operaci budete převezeni na dospávací pokoj nebo na ortopedickou jednotku intenzivní péče.

Již tam začnete cvičit a nabývat zpět hybnost kloubu i ve spolupráci s fyzioterapeutem.

Budete pod neustálou kontrolou zdravotnického personálu. V případě bolesti vám podají analgetika.

Následně budete přeloženi na standardní oddělení, kde budete pokračovat v rehabilitaci.



Komplikace zákroku



Každý operační zákrok s sebou nese riziko vzniku komplikací. Riziko komplikací u náhrady kloubu je nízké, pohybuje se řádově v jednotkách procent. Spolu s Vámi děláme vše proto, abychom komplikacím předcházeli.

Vhodnou předoperační přípravu máte v rukách i Vy. My se snažíme v rámci hospitalizace vyhnout následujícím komplikacím:

Ztráta krve

V případě větších krevních ztrát Vám může být podána krevní transfuze.

Trombóza

Riziko trombózy můžeme výrazně snížit:

- vynecháním kouření
- bandáží dolních končetin
- dostatečným pitným režimem
- léky
- časnou mobilizací

Infekce

Pro snížení rizika infekce budete dostávat antibiotika. Dodržujte hygienická opatření. Jakékoliv zarudnutí, otok či bolest konzultujte se svým operátorem. Týká se to celé doby, kdy budete mít implantát.

Potíže v místě implantátu

Implantát se může uvolnit, může být nestabilní. Může dojít ke ztuhnutí (rigiditě) kloubu, poranění nervů či vzniku periprotetické zlomeniny.

Nestejná délka končetin

Nestejná délka končetin může být dle velikosti rozdílu individuálně řešena.



Průběh po operaci

Pohyb po operaci

Rehabilitace začíná v den operace nebo první pooperační den. Fyzioterapeut s vámi projde pooperační režimová opatření a **začnete s prvním cvičením** operovaného kloubu i kondičním cvičením ostatních částí těla.

Nácvik vertikalizace do sedu, následně stoje a chůze s **vhodně zvolenou kompenzační pomůckou** (podpažní či francouzské berle, příp. chodítko) bude probíhat pod dohledem proškoleného personálu.

Následující dny budete postupně **zvětšovat rozsah pohybu** v operovaném kloubu a **posilovat svaly**. Naučíte se mobilizace na lůžku a využívat polohovací pomůcky.



Každý den se budete učit **chodit o berlich** a postupně zvládat delší vzdálenosti. Budete se učit dojít si na toaletu i chodit po schodech.

Vše povede k vaší větší **samostatnosti a soběstačnosti**. Během rehabilitace se budeme řídit vašimi aktuálními možnostmi.

Kdy mohu počítat s propuštěním?

V dnešní době netrvá pobyt po operaci v nemocnici příliš dlouho. Z nemocničního lůžka budete propuštěni nejčastěji 2.–4. pooperační den. V případě komplikací to může být o něco později.

Očekávaný den propuštění budete znát nejpozději při přijetí do nemocnice. Na tento den si prosím zajistíte transport domů či do rehabilitačního zařízení.

Propuštění z nemocnice



Podle Vaší preference je několik variant, kam můžete být propuštěni:

- do lůžkového rehabilitačního zařízení
- domů a na lůžkové rehabilitační zařízení nastoupit později (př. lázně)
- domů a rehabilitovat pouze ambulantně

Ideální varianta závisí na Vaší kondici a možnostech. V příloze zvacího dopisu, e-mailu či na našich webových stránkách naleznete seznam rehabilitačních pracovišť, které naši pacienti nejčastěji navštíví.

Rehabilitaci je nutné si domluvit dostatečně dopředu. Termin si zajišťete ihned po obdržení termínu operace a **domluvte si překlad nejpozději na 2.–4. den po operaci**. Pokud by Vámi preferované pracoviště mělo pro Vás volný termín až později, je možnost jít na několik domů a nastoupit později.

Administrativa

Propouštěcí zprávu odevzdejte Vašemu **praktickému lékaři**.

Nárok na lázeňský pobyt můžete využít kdykoliv do 3 měsíců po operaci. Doporučení kompletní lázeňské rehabilitace je součástí propouštěcí zprávy. Potřebné dokumenty vyřídíte se svým praktickým lékařem.

Kontroly u lékaře

Vyndání stehů: proběhne 12.–14. pooperační den za hospitalizace na rehabilitačním pracovišti nebo na chirurgické ambulanci v místě bydliště.

Kontrola u operátora: proběhne po 4–6 týdnech od operace. Termín dostanete po propuštění z nemocnice. V případě obtíží však neváhejte přijít ihned na naši úrazovou ambulanci.

PO PROPUŠTĚNÍ

PROPUŠTĚNÍ
ČI
PŘEKLAD NA REHABILITACI



PRAVIDELNÉ CVIČENÍ



NÁVRAT K AKTIVITÁM



POOPERAČNÍ KONTROLY



NÁVRAT K BĚŽNÉMU ŽIVOTU

Režim po propuštění



Péče o ránu

Po zhojení rány a vyjmutí stehů začněte s jejím **sprchováním** a **promazáváním** (např. měsíčková mast, modrá Indulona). Koupele a vodní procedury lze využít až za dva týdny po úplném prohojení jizvy.

O jizvu dále pečujte podle rad fyzioterapeuta. Začínáme po vyndání stehů a odloučení strupů. Cílem je zajištění **protazlivosti** a **posunlivosti** jizvy vůči okolním strukturám.

Prevence komplikací

Operovanou končetinu 6 týdnů bandážujte. Bandáž slouží k prevenci trombózy (sražení krve v cévách). K bandáži použijte elastické obinadlo nebo elastickou punčochu. Bandážujte od prstů až po koleno. Na noc je možné bandáže sundat.

Užívejte léky na ředění krve, které Vám doporučí Váš operatér při propuštění z nemocnice, či následně Váš praktický lékař. Jsou důležité pro prevenci trombózy a embolie. Cvičte několikrát denně cévní gymnastiku, kterou Vás naučil fyzioterapeut.

Vyvarujte se **dlouhodobého přetěžování** operované končetiny. Nevhodné jsou např. extrémně dlouhé pochody, doskoky, nošení těžkých břemen, práce v dřepu či kleku.

Udržujte si **optimální tělesnou hmotnost.** Obezita vede k přetěžování kloubu.

V případě komplikací:

- **Při bolesti** užíjte běžně dostupná analgetika, která tolerujete.
- V případě přetrvávající bolesti, **vyšokých teplot, výtoků z operační rány** či **bolesti lýtka** operované končetiny přijďte na kontrolu ihned.
- **Jakékoliv horečnaté onemocnění** ihned konzultujte s praktickým lékařem. V případě bakteriálního původu je nutné jej zaléčit antibiotiky, aby se snížilo riziko přenosu infekce na kloub.



Návrat do aktivního života

ZÁTĚŽ KONČETINY

Váš kloub potřebuje čas, aby došlo ke zhojení tkání. Proto budete prvních 4–6 týdnů chodit o berličích a dolní končetinu budete odlehčovat (neurčí-li operatér jinak).

SPORT

Po konzultaci s operatérem lze od 3. měsíce povolit sport. Je doporučena lehká turistika (ev. s turistickými holemi), plavání (kraulový styl dolních končetin), lehká jízda na kole, běžky, rotoped.

BEZPEČNÝ POHYB

Noste dobře padnoucí obuv s ohebnou podrážkou.

Vyvarujte se sportovních aktivit, které nesou vyšší riziko pádu.

PRÁCE

Návrat do zaměstnání je individuální dle charakteru práce. U prací spojených s přetěžováním dolních končetin je potřeba vyčkat s návratem po 3–6 měsících.

BAZÉN A KOUPELE

Do vodoléčebných procedur a bazénu můžete jít po úplném zhojení operační rány, jinak hrozí infekce endoprotézy. Do teplých procedur (sauna, horké koupele) nesmíte 3 měsíce.

ŘÍZENÍ AUTA

Řídit osobní automobil lze zpravidla po 4–6 týdnech. Rozhoduje o tom operatér, který potvrdí, že je končetina 100% funkční a má dostatečný reakční čas.

CESTOVÁNÍ LETADLEM

V případě cestování letadlem můžete zažádat o Průkaz nositele implantátu. Bude Vám vystaven na ambulanci kontrole.

SEXUÁLNÍ ŽIVOT

Respektujte omezení pohybu v operovaném kloubu 4–6 týdnů. Upřednostněte pasivní polohy vleže na zádech, ve stabilní poloze bez nutnosti zapojovat operovanou končetinu.

Kontakty

PŘÍJMOVÁ KANCELÁŘ, KOORDINÁTOR TERMÍNŮ OPERACÍ:

veronika.sutnarova @fnkv.cz; +420 267 16 2963

ANESTEZIOLÓGICKÁ AMBULANCE:

+420 267 16 3082; +420 267 16 3096

OBJEDNÁNÍ NADSTANDARDNÍHO POKOJE:

+420 267 16 2289

REHABILITAČNÍ KLINIKA FNKV:

+420 267 16 2595

KARTOTÉKA, OBJEDNÁNÍ AMBULANTNÍCH PACIENTŮ:

+420 267 16 2448

AKUTNÍ AMBULANCE PŘI OBTÍŽÍCH (ÚRAZOVÁ AMBULANCE):

+420 267 16 2948



Informace o operaci naleznete na webu

www.pripravsenaooperaci.cz/FNKV/TEP



ADRESA PRACOVISŤE:

Fakultní nemocnice Královské Vinohrady

Šrobárova 1150/50, Praha 10, PSČ 100 34

IČO: 00064173

DIČ: CZ00064173

PROHLÁŠENÍ:

Brožura pro pacienty FNKV byla vytvořena ve spolupráci s Advance Hospital Analytics.