

# FYZIOTERAPIE PŘI OPERACI KLOUBŮ U OSOB S HEMOFILIÍ



Co očekávat před operací a po ní

# JEDNEJTE

**DOHODNĚTE SE** NA MOŽNOSTECH SE SVÝM TÝMEM ZDRAVOTNÍKŮ  
**ZKONTROLUJTE** SVOU PŘIPRAVENOST NA OPERACI  
**PODNIKNĚTE** DOPORUČENÉ KROKY

# FYZIOTERAPIE PŘED VAŠÍ OPERACÍ

Fyzioterapie má zásadní význam pro to, abyste z operace získali co nejvíce, a to jak před zákrokem, tak i po něm.<sup>1,2</sup>

## Cvičení v rámci fyzioterapie

Váš fyzioterapeut Vás provede sérií cvičení, která Vás připraví na operaci. Tomu se někdy říká „předoperační rehabilitace“ a pomůže Vám posílit:<sup>2-5</sup>

- svaly operovaného kloubu pro zlepšení následné pohyblivosti,
- svaly a klouby v blízkosti postiženého kloubu,
- vaši horní část těla, abyste po operaci mohli chodit o berlích nebo s chodítkem, v závislosti na typu zákroku.

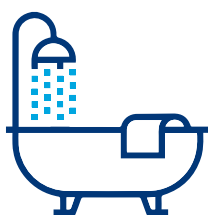
Cvičení před operací nemusí být vhodné pro každého – pro některé osoby může být příliš bolestivé. Váš fyzioterapeut Vám poradí.<sup>4</sup>

## Další aspekty

Váš fyzioterapeut Vám také pomůže připravit se na operaci následovně:<sup>2,4,5</sup>



Provede Vás **cvičením**, které budete muset provádět po operaci, abyste si je zvládli procvičit.



Poskytne Vám rady ohledně provádění **každodenních činností** po operaci, včetně vstávání z postele, používání toalety, sprchování a oblékání.



V případě potřeby Vám pomůže seznámit se s používáním **pohybových pomůcek** nebo rehabilitačního vybavení.



Posoudí Vaše **domácí prostředí** tak, aby bylo pro Vás vhodné po operaci.

Tyto materiály slouží pouze vzdělávacím a informativním účelům. Neměly by nahrazovat žádné doporučení ani informace poskytnuté Vaším specialistou na hemofilii a/nebo jinými zdravotnickými pracovníky.

Operace u pacientů s hemofilii (s inhibitory nebo bez nich) s sebou může nést specifická rizika, která musí být pečlivě posouzena a prodiskutována s Vaším specialistou na hemofilii a multidisciplinárním týmem. Operace u pacientů s hemofilii (s inhibitory nebo bez nich) by měla být vždy provedena po konzultaci se specializovaným centrem léčby hemofilie.<sup>4</sup>

## FYZIOTERAPIE PO OPERACI

Po operaci s Vámi fyzioterapeut sestaví cvičební program, který bude odpovídat Vašemu životnímu stylu a okolnostem, postiženému kloubu a podstoupenému zákroku.<sup>2</sup> Cílem je pomoci Vám co nejvíce **obnovit mobilitu a rozsah pohybu, posílit svaly a zlepšit rovnováhu.**<sup>1</sup>

Během Vašeho pobytu v nemocnici Vás bude fyzioterapeut navštěvovat, aby zhodnotil stav kloubu a také aby zahájil fyzioterapeutická cvičení.<sup>2</sup> Tato cvičení budou pokračovat po propuštění z nemocnice, a to buď přímo s fyzioterapeutem centra pro léčbu hemofilie, nebo pod jeho vedením.<sup>4</sup>

Dodržování Vašeho fyzioterapeutického plánu během rehabilitačního období je velmi důležité. Váš tým zdravotníků je tu proto, aby Vás na této cestě podpořil.<sup>4</sup>



### Kontrola krvácení a léčba bolesti

Po operaci, a zejména před fyzioterapií bude věnována pečlivá pozornost kontrole krvácení a léčbě bolesti.<sup>2-5</sup>

- Před každou návštěvou fyzioterapeuta Vám bude podán substituční faktor (nebo bypassový přípravek), aby se snížilo riziko krvácení.
  - Je velmi důležité, abyste jasně porozuměli dávkování po operaci a před propuštěním i po něm, protože se může měnit.
- Během návštěv Vám bude poskytnuta úleva od bolesti.
  - Zmírnit bolesti a otok může pomoci chladivý obvaz nebo ledový sáček.

**Je důležité si od začátku uvědomit, že k tomu, abyste z operace získali co nejvíce, bude zapotřebí podstupovat delší dobu fyzioterapii.**

Váš cvičební program bude přizpůsoben Vaším individuálním potřebám a může pokračovat po dobu několika měsíců.<sup>2,4</sup>

Doba zotavení se u jednotlivých osob a podle typu provedeného zákroku liší. Dosažení optimální síly a pohyblivosti může trvat až 6 měsíců nebo rok.<sup>2</sup>



Rehabilitace obvykle začíná ve dnech bezprostředně po operaci, ale u pacientů s inhibitory bývá o několik dní zpožděna, aby byla zajištěna kontrola krvácení.<sup>4</sup>

## STANOVENÍ CÍLŮ

Je důležité stanovit si dosažitelné cíle, o které můžete usilovat první týdny a měsíce po operaci kloubu. Váš fyzioterapeut Vám pomůže s následujícím:

- Pokyny k tomu, co můžete očekávat z hlediska snížení bolesti a zlepšení funkce a pohyblivosti.
- Úkoly, kterých je třeba dosáhnout v prvních týdnech a měsících po operaci. Například nošení váhy nebo chůze na stanovenou vzdálenost s pomůckami pro podporu pohyblivosti či bez nich.

### Klíčové aspekty rehabilitace<sup>2</sup>



Udržujte řez čistý a suchý.



Dýchejte zhluboka a často kašlete, abyste zabránili překrvení plic.



Hýbejte se a podle potřeby používejte pomocná zařízení.



Jezte vyváženou stravu a pijte hodně tekutin.



Ujistěte se, že užíváte léky a provádíte fyzioterapeutická cvičení dle doporučení.



Jakékoli varovné známky infekce ihned nahlaste. Mezi věci, na které je třeba dávat pozor, patří:

- teplota
- zarudnutí nebo otok rány či jejího okolí
- otevření nebo výtok z rány
- bolest, na niž nezabírají léky
- horečka
- bolest na hrudi
- problémy s dýcháním

**Reference:** 1. De Kleijn P et al. Haemophilia 2006;12(Suppl 3):108–112. 2. Canadian Hemophilia Society. A Guide on Orthopedic Surgery for People with Hemophilia. Dostupné z: <https://www.hemophilia.ca/files/Challenges-Choices-Decisions%20Hemophilia.pdf> [Poslední přístup v lednu 2020]. 3. Teitel JM et al. Haemophilia 2009;15:227–239. 4. Escobar MA et al. Haemophilia 2018;24:693–702. 5. Forsyth A and Zourikian N. Haemophilia 2012;18:550–553.

Logo s býkem Apis je registrovaná ochranná známka společnosti Novo Nordisk A/S.  
© 2022 Novo Nordisk s.r.o. Datum přípravy: březen 2022

CZ22CH00010