

## **Informace pro pacienty po amputaci dolní končetiny**

V prvních dnech po amputaci budete hospitalizováni na chirurgickém oddělení, kde Vás poprvé navštíví fyzioterapeut a také protetik. Vysvětlí Vám, jak pečovat o pahýl, pohybový program a možnosti oprotézování. Po ukončení hospitalizace na chirurgickém oddělení můžete následně pokračovat na oddělení Následné péče a rehabilitace nebo do rehabilitačního ústavu, kde se budete dále učit, jak protézu používat a zařazovat do běžných denních aktivit.

### **Časná pooperační péče**

V první fázi péče o pahýl je důležité se s ním seznámit a utvořit si nové bodyschema - tedy obraz mozku o našem těle. Pahýlu je potřeba se dotýkat, zmapovat si jeho hranice a dotykem ho začít stimulovat. Dále je potřeba udržet dobrou cirkulaci krve a redukovat otok, což podpoří hojení. K tomu slouží níže uvedené techniky.

### ***Stimulační techniky***

- Míčková facilitace - provádí se měkkým pěnovým míčkem. Koulením nebo tahem stimulujete pahýl od jeho koncové části směrem nahoru k pánvi. Při tom dochází k posunu kůže a podkoží a tím k lepšímu toku lymfy, redukcii otoku a podpoře prokrvení. Míčkování zároveň pomáhá zachovat dobrou citlivost pahýlu.
- Stimulace ježkem - provedení je stejné jako pěnovým míčkem. Dochází k výraznějšímu prokrvení pahýlu.
- Stimulace froté ručníkem, silikonovými kamínky - viz výše.

Hygiena pahýlu - pahýl je třeba během i po ukončení hojení nutně udržovat v čistotě. Hygienu provádíme vlažnou vodou a mýdlem. Po dohojení je dobré začít pahýl otužovat - střídat při sprchování studenější a teplejší vodu.

Péče o jizvu - bude následovat po vyjmutí stehů. Jizva může způsobovat výrazné fantomové bolesti - tedy bolesti chybějící části končetiny, a proto je třeba dbát na její ošetření. Provádí se tlaková masáž, podélné a příčné protažení jizvy a poté následuje promazání kalciovou či měsíčkovou masťou, indulonou nebo olejíčkem určeným na jizvy. Techniky uvolnění jizvy Vám vysvětlí fyzioterapeut.

Polohování - je vhodné hned v první fázi po amputaci. Pahýl nejprve uvádíme do zvýšené polohy pro redukcii otoku. Pro zachování opěrné funkce dolní končetiny a použití protézy je nutně zachování plného natažení kolene a nulové pozice v kyčli. Vhodné je polohování na břicho.

Léčebná tělesná výchova - slouží k udržení svalové hmoty pahýlu, udržení rozsahu pohybu v kloubech, posílení zdravé dolní končetiny a celkovému zvýšení kondice pro schopnost přesunů. Vhodný cvičební program Vám určí fyzioterapeut.

Aplikace *Fitness for Amputees* - GooglePlay, AppStore - knihovna cviků s videoukázkami.

## **Následná pooperační péče**

Bandážování - je velmi důležité pro tvarování a následnou možnost oprotézování pahýlu. S bandážováním začínáme po úplném zhojení jizvy. Provádí se krátkotažným obinadlem, linerem - návlekiem na pahýl nebo kompresní punčochou. Nejvhodnější je použití krátkotažného obinadla o šíři 10 - 12 cm. Techniku bandážování nacvičíte s fyzioterapeutem, ergoterapeutem nebo protetikem. Pahýl je potřeba bandážovat pokud možno vždy v sedě s relaxovaným pahýlem mimo lůžko, pokud nejde jinak, tak s pahýlem položeným na lůžku.

Oprotézování pahýlu - veškeré informace Vám poskytne protetik. Prvovybavení, tedy první dočasnou protézu, Vám vyrobí po zhojení pahýlu. Finální vybavení schvaluje pojišťovna během 1. roku po amputaci.

## **Rehabilitace s protézou**

Použití protézy a péči o ni Vám vysvětlí Váš protetik. Následovat bude rehabilitace chůze. Obrátit se můžete na naše rehabilitační oddělení, rehabilitační ambulance v místě bydliště nebo rehabilitační ústav.

## **Život s protézou**

Spolek *No Foot No Stress* (web, Facebook, Instagram) sdružuje fyzioterapeuty, ergoterapeuty, protetiky a lidi s amputací dolních končetin, pomáhá se získáním a financováním vybavení nehrazeným ze zdravotního pojištění. Dále pořádá sportovní a volnočasové aktivity pro pacienty po amputaci a pomáhá s návratem k pohybovým koníčkům.

Pokud byste potřebovali zodpovědět dotazy, dovysvětlit či natrénovat nějakou aktivitu, neváhejte kontaktovat naše rehabilitační oddělení.

## **Kontakty**

Objednání k rehabilitačnímu lékaři - 569 472 342

Vrchní sestra rehabilitace Mgr. Jana Kuttelwascherová - 569 472 336

Ergoterapeut Bc. Eva Chvátalová - 569 472 169

## **Protetik**

- Protetika Slavík s.r.o (Havlíčkův Brod) + 420 776 656 066
- Protetika Štěpánová (Skuteč) + 420 603 811 344
- Malík & spol. (Hradec Králové) + 420 723 620 416

Psychologická ambulance PhDr. et Bc. Alena Procházková + 420 608 459 557