

Amputácia... Čo ďalej...?



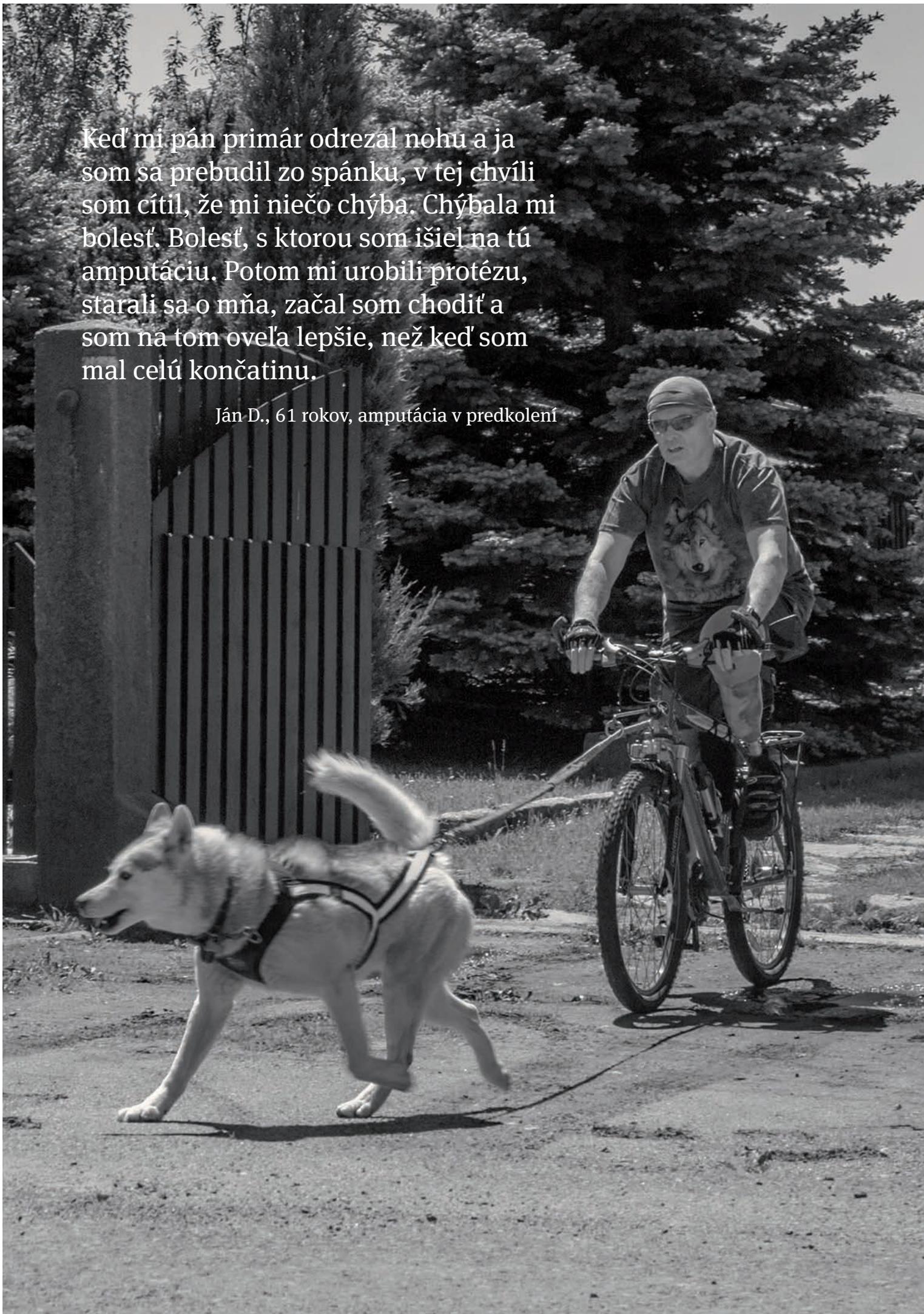
Quality for life

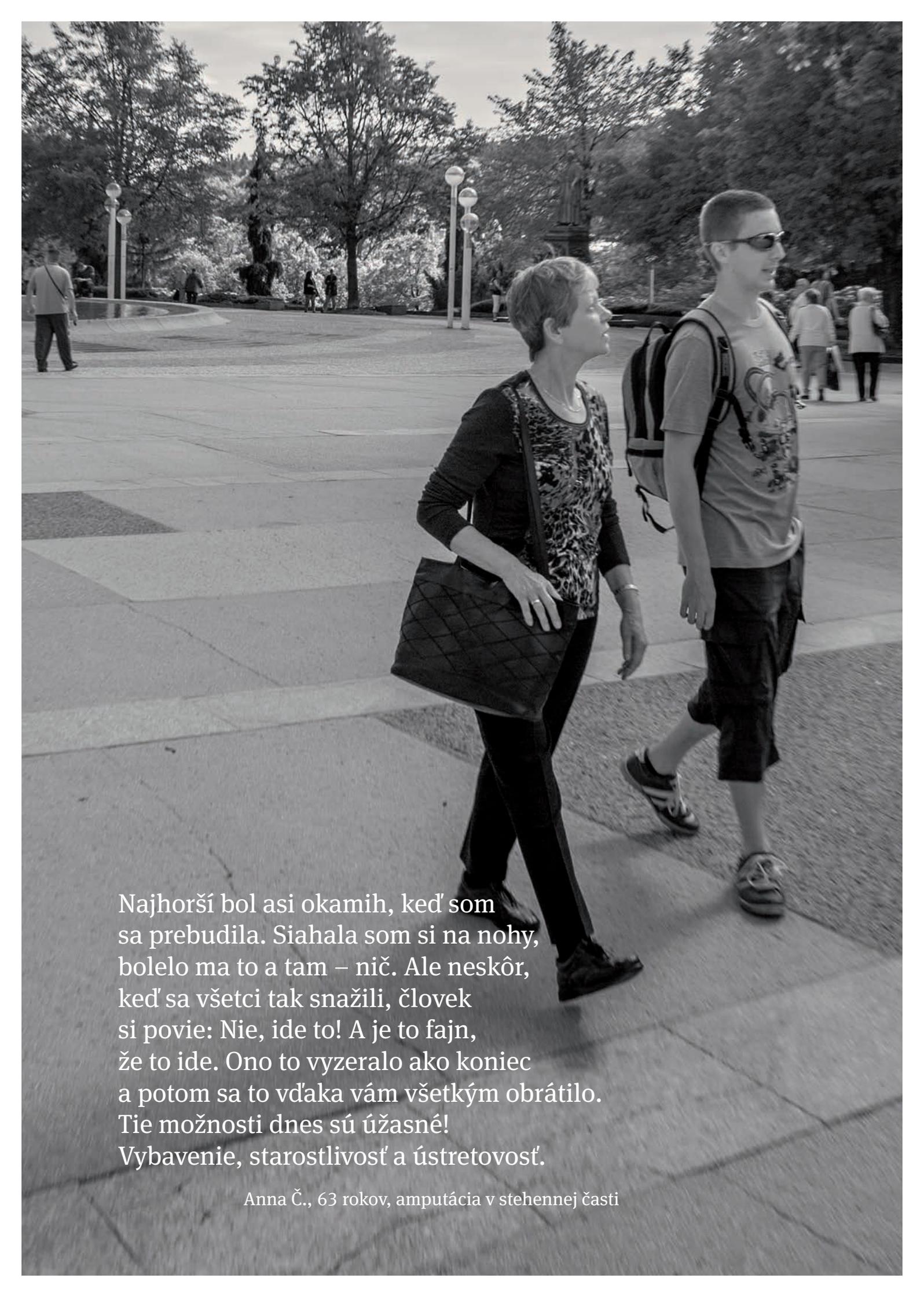
Obsah

Amputácia... Čo ďalej...?	6
Rehabilitačný tím – ľudia okolo Vás	9
Priebeh vybavovania protézou – krok za krokom	10
• Vyšetrenie	10
• Správne bandážovanie kypťa	12
• Predprotetická terapia	13
• Odporúčanie pre vybavenie	15
• Z čoho sa skladá predkolenná protéza	16
• Z čoho sa skladá stehenná protéza	17
• Stupne aktivity – čo znamenajú	18
• Odoberanie merných podkladov	19
• Výroba protézy	19
• Skúška	20
• Škola chôdze	21
Vraciame sa... Späť do života	25
Predstavenie – pán Ján D.	26
Predstavenie – pani Anna Č.	27
Často kladené otázky a odpovede	29
Časová os vybavovania protézou	30

Keď mi pán primár odrezal nohu a ja som sa prebudil zo spánku, v tej chvíli som cítil, že mi niečo chýba. Chýbala mi bolesť. Bolesť, s ktorou som išiel na tú amputáciu. Potom mi urobili protézu, starali sa o mňa, začal som chodiť a som na tom oveľa lepšie, než keď som mal celú končatinu.

Ján D., 61 rokov, amputácia v predkolení





Najhorší bol asi okamih, keď som sa prebudila. Siahala som si na nohy, bolelo ma to a tam – nič. Ale neskôr, keď sa všetci tak snažili, človek si povie: Nie, ide to! A je to fajn, že to ide. Ono to vyzeralo ako koniec a potom sa to vďaka vám všetkým obrátilo. Tie možnosti dnes sú úžasné! Vybavenie, starostlivosť a ústretovosť.

Anna Č., 63 rokov, amputácia v stehennej časti

Amputácia...

A čo teraz?

Amputácia je pre každého človeka výrazným zásahom do organizmu, ktorým sa zmení život.

Je pochopiteľné, že s takouto situáciou se neľahko vyrovnáva; na druhej strane je pravda, že lekárske rozhodnutie pre amputáciu, znamená záchranu života, či už k nej dochádza kvôli chorobe, alebo po úraze.

“Najdôležitejší je však Váš vlastný postoj. Jednoducho treba chcieť – mať energiu, chuť a zodpovednosť sám za seba.”

Počas svojej praxe som sa už stretol s mnohými ľuďmi, ktorí prešli touto traumou. Môžem Vás uistiť, že mnohí z nich sa po čase plnohodnotne vrátili do života. Túto šancu pred sebou teraz máte aj Vy. V tejto brožúre sa Vám budem snažiť pomôcť, aby ste sa so svojou novou neľahkou situáciou čo najlepšie vyrovnali a čo najskôr sa vrátili do bežného života.

Najdôležitejší je však Váš vlastný postoj. Jednoducho treba chcieť – mať energiu, chuť a zodpovednosť sám za seba. Chcieť stále čo najkvalitnejší život. Chcieť byť sebestačný. Chcieť znovu chodiť... A aby ste mohli začať opäť chodiť, budete potrebovať protézu. Súčasnú protézu

sa vyrábajú pomocou najmodernejších technológií a dávajú užívateľom veľké možnosti. Mojou úlohou ako ortopedického technika bude navrhnúť Vám protézu na mieru, ktorá bude úplne vyhovovať Vaším potrebám a s ktorou sa budete môcť ľahko zžiť.

Dôležitým sprievodcom pre Vás bude aj fyzioterapeut. Dohľad nad Vaším zdravotným stavom, rehabilitáciou a vybavením bude mať lekár. Dôležitou súčasťou terapie budú aj Vaši najbližší, Vaša rodina.

V každom prípade odporúčam, aby ste sa na terapii aktívne podieľali. Zaujímajte sa o nové technológie a moderné prístupy, zaujímajte sa o svoju liečbu, požadujte terapiu, pokúste sa o čo najväčšiu aktivitu, snažte sa o sebestačnosť, nevzdávajte sa! Majte stále na mysli, že prísť o končatinu nemusí znamenať skončiť na vozíku. S vozíkom je život oveľa zložitejší než s protézou a aj pre organizmus je život s protézou zdravší než na vozíku. My Vám ponúkame ten lepší variant a záleží len od Vás, či sa k nemu dopracujete.





Rehabilitačný tím

Ľudia okolo Vás

Podme sa teraz podrobnejšie pozrieť na to, kto sa o Vás v priebehu vybavovania protézou bude starať!

lekár

Lekár by mal byť celkovo zodpovedný za:

- proces rehabilitácie
- vedenie a koordináciu liečby
- ošetrovanie a informovanosť pacienta

psychológ

Amputácia znamená pre každého človeka značný zásah do psychiky. Nehanbite sa požiadať o psychologickú pomoc, ak Vám nebude poskytnutá automaticky.

Psychológ Vám pomôže:

- vyrovnať sa so vzniknutou situáciou
- pripraviť sa na budúci život s protézou
- bez ostychu sa vrátiť do bežného života

Bez ďalšej chuti do života bude terapia oveľa dlhšia a nemusí sa skončiť celkom úspešne.

zdravotná sestra

Sestrička sa bude starať predovšetkým:

- o jazvu
- o kýpeť
- o polohovanie
- o bandážovanie

fyzioterapeut

Po amputácii má fyzioterapeut na starosti:

- bandážovanie kýpťa
- redukciu opuchu a podporu prekrvenia
- nácvik mobilizácie kĺbov a svalstva
- prípadnú vodoliečbu

Neskôr sa Vám bude venovať v týchto oblastiach:

- naučí Vás nasadzovať a snímať si protézu
- bude Vás učiť správne chodiť s protézou a využívať jej funkcie
- bude s Vami vykonávať kondičný tréning
- nacvičí s Vami športové aktivity ako napr. plávanie, posilňovanie

ortopedický technik

Ako ortopedický technik budem mať na starosti Vašu protézu. Čo pre Vás budem robiť:

- navrhнем ideálne individuálne riešenie Vášho vybavenia
- vyrobím individuálne protézu s ohľadom na Vaše potreby a telesné rozmery
- informujem Vás o jej častiach, funkciách a údržbe
- budem Vám protézu upravovať podľa zmien zdravotného stavu

ergoterapeut

Ergoterapeut bude mať za úlohu:

- vysvetliť, ako s protézou správne zaobchádzať, aby ste bez problémov zvládali každodenné činnosti
- ponúknuť riešenie vybavenia pomôckami
- pomôcť s úpravou domácnosti tak, aby pre Vás žiadna z bežných činností nebola prekážkou

Vybavenie protézou

Čo Vás čaká?

Pravidelné kontroly

Ideálne je zostať v kontakte, lebo kýpeť aj pomôcka potrebujú pravidelnú údržbu.

Späť do života

Po spoločnej diskusii s fyzioterapeutom a po záverečnom nastavení Vám vyrobím definitívne kýpťové lôžko.

Škola chôdze

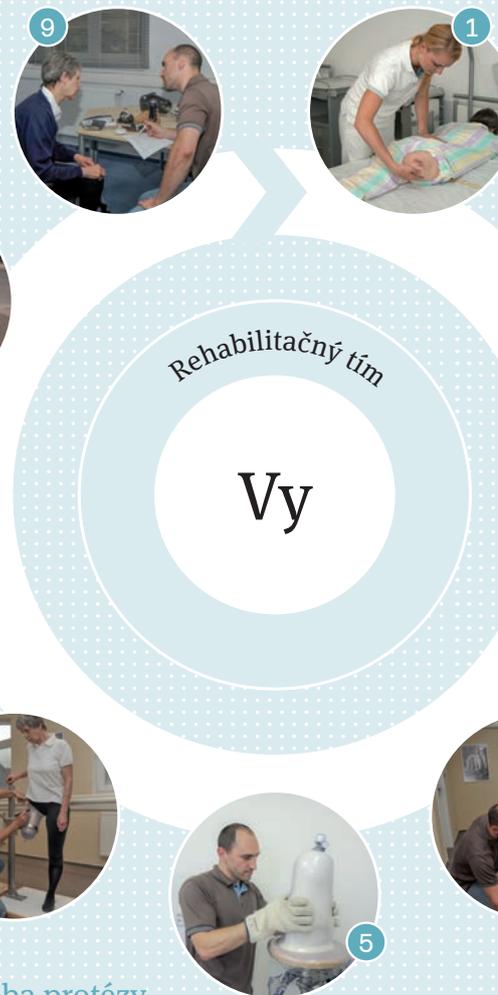
Od fyzioterapeuta sa dozviete, ako protézu správne používať v každodennom živote.

Skúška

Počas skúšky overíme tvar kýpťového lôžka a pomôcku nastavím podľa Vašich individuálnych potrieb.

Výroba protézy

Teraz už môžeme začať s výrobou Vašej protézy.



Priebeh vybavovania protézou

Krok za krokom

Vyšetrenie

Na začiatku Vás čaká vyšetrenie niekoľkých odborníkov.

Lekára bude zaujímať Vaša osobná anamnéza a Váš zdravotný stav, aby mohol dohliadať na vhodnú a správnu terapiu.

Ja ako **ortopedický technik** sa budem zaujímať o Váš celkový fyzický stav, stav kýpťa, výšku a techniku amputácie, pohyblivosť všetkých kĺbov. Okrem fyzických

predpokladov na vybavenie ma budú zaujímať aj Vaše očakávania od budúceho života. Budem tiež potrebovať vedieť, ako vyzerá prostredie, kam sa budete vracat' (napr. aké prekážky musíte prekonávať, kde máte aké schody, po akom povrchu chodíte a pod.).

Fyzioterapeut vyšetří predovšetkým Vašu telesnú kondíciu a stav kýpťa. Zistí rozsah pohybu Vašich končatín, schopnosť postaviť sa, schopnosť premiestňovať sa, či stabilne stáť. Zároveň si s Vami dohodne terapeutický

Vyšetrenie

Na začiatku každého vybavenia protézou Vás čaká osobný pohovor a vyšetrenie rôznych odborníkov.



2

Predprotetická terapia

Cieľom je pripraviť Váš organizmus a kýpeľ na nasadenie protézy.



3

Odporúčanie na vybavenie

Tu si stanovíme Vaše ciele a vysvetlím Vám, ktoré protetické vybavenie je na ich dosiahnutie najvhodnejšie.



4

Odoberanie mer- ných podkladov

Zmeriam si proporcie nielen kýpfa, ale aj druhej končatiny.



• Zoznámenie sa s fyzioterapeutom



• Prvý kontakt s ortopedickým technikom

cieľ, čiže čo by ste chceli a čo ste schopný dosiahnuť – chodiť s barlami alebo bez nich, vrátiť sa k svojim koníčkom, môcť si nakúpiť alebo byť schopný dlhšie sa prechádzať, vyzdvihnúť vnúcatá zo škôlky atď.

Cieľom je získať čo najviac informácií, aby sme boli schopní navrhnuť ďalší spoločný postup, ako smerovať k cieľu, ktorý si spoločne určíme.

Cesta k stanovenému cieľu však nejaký čas potrvá. Nečakajte, že po prvej fyzioterapii zahodíte barly a dôjdete peši domov cez

celé mesto. Ale ak budete trpezlivý, svoj cieľ nakoniec dosiahnete, ak je reálny.

Dôležité je tiež, aby ste si s technikom i fyzioterapeutom padli do oka, aby ste si vzájomne porozumeli. S fyzioterapeutom budete tráviť veľa času a naučí Vás podstatné zručnosti pre Váš ďalší život. A technik sa v podstate stane súčasťou Vášho života, pretože sa o Vašu pomôcku bude starať aj v budúcnosti. Máte právo vybrať si svojho technika, nenechajte teda v tomto zmysle za seba rozhodovať iných.

Správne bandážovanie kýpťa

Bandážovanie kýpťa je vždy veľmi individuálne. Záleží od skúseností fyzioterapeuta či sestry a požadovanej funkcie bandážovania. Cieľom môže byť ovplyvnenie jazvy, mäkkých tkanív či samotných svalov.



- Bandáž môžeme začať jedným obtočením prílnavého ovínadla, aby bandáž dobre držala. Potom priložíme krátkočasné ovínadlo (v tomto prípade zozadu) na koniec kýpťa a zospodu ho ťaháme dopredu.



- Jednou rukou ovínadlo pevne chytíme a druhou rukou ho preložíme nabok.



- Pri bandážovaní je dôležité, aby bol tlak najvyšší na konci kýpťa a postupne smerom k trupu bol voľnejší.



- Pri obtáčaní kýpťa zozadu za ovínadlo pevne ťaháme...



- ... a pri obtáčaní spredu ho prikladáme voľnejšie.



- Pokračujeme v bandážovaní tak, že striedavo prikladáme ovínadlo mierne smerom nahor a dolu, akoby „do stromčeka“, aby bandáž dobre držala.



- Bandážujeme čo najvyššie, niekedy sa použije viac než jedno ovínadlo.



- Predkolenná bandáž musí byť až do 2/3 stehna s najväčším stiahnutím na konci kýpťa a s najnižším v stehne



- Stehenná bandáž musí siahť až po slabiny, ale bez utiahnutia, najväčšie stiahnutie bude na konci kýpťa



• Hygiena kýtĽa



• Polohovanie predkolenného kýtĽa



• Polohovanie a preťahovanie stehenného kýtĽa v spolupráci s fyzioterapeutom



• Posilňovacie cvičenie s therabandom



• Bandážovanie krátkoťažným ovínadlom

Predprotetická terapia

Už v tejto fáze je dobré mať vybraného svojho technika, aby ste dostali prvé základné informácie o protetickom vybavení a aby ste na svoju protézu zbytočne dlho nečakali. Teraz sa o Vás bude starať predovšetkým fyzioterapeut a zdravotné sestry. Predprotetická liečba môže zásadne ovplyvniť rýchlosť vybavenia; čím kvalitnejšia bude starostlivosť, tým skôr budeme môcť začať s výrobou protézy. Asi 14 dní po operácii Vám vyberú stehy a bude treba, aby sestričky ošetrovali jazvu a sledovali jej hojenie. Tiež treba sledovať opuch, ktorý sa po operácii objaví a v najväčšej miere poľaví v priebehu niekoľkých dní (stav kýtĽa sa však môže meniť ešte mesiac).

Sestry Vás tiež oboznámia s hygienou kýtĽa.

Kýpeť musí sestra či fyzioterapeut aj pravidelne bandážovať, čiže sťahovať ovínadlom. Bandážovanie je dôležité na vytvorenie tvaru najvhodnejšieho na nosenie protézy, ale tiež na hojenie a regeneráciu jaziev a na znižovanie opuchu. Naučte sa od sestry alebo fyzioterapeuta bandážovať samostatne, aby ste si kýtĽe mohli bandážovať aj doma. Dbajte na to, aby sa ošetrojúci personál sústavne venoval starostlivosti o kýtĽe.

Fyzioterapeut Vás najprv naučí, ako správne ležať na lôžku. Správne polohy a ich striedanie je zásadné pre Vašu budúcu chôdzu – svaly musia byť dostatočne



• Masáž jazvy



• Otužovanie kýpťa kotúľaním loptičky



• Otužovanie kýpťa ježkom

pružné, funkčné a neskrátené, aby zvládli chôdzu s protézou. Nemusíte teda čakať na zhotovenie protézy a už teraz sa môžete starať o to, aby ste zase chodili.

Fyzioterapeut sa bude celkovo starať o Vašu telesnú kondíciu. Bude s Vami nacvičovať vstávanie a sadanie, budete sa učiť stáť bez protézy s bezpečnými pomôckami či so stabilnou podporou (rovnováha je totiž po amputácii narušená). Tiež bude treba posilňovať svalstvo kýpťa, zachovanej končatiny aj trupu, aby telo zvládlo chôdzu s protézou.

V neposlednom rade Vám bude pomáhať

zbaviť sa prípadných tzv. fantómových bolestí a pocitov, ktoré môžete pociťovať v miestach, ktoré Vám boli odstránené.



• Návšteva ortopedicko-protetického pracoviska



• Rozhovor o vhodnej konštrukcii protézy

Odporúčanie na vybavenie

Asi 4 týždne po operácii (táto doba môže byť rôzna) lekár rozhodne, či je kýpeľ vhodný na prípravu protézy.

A to je čas na to, aby sme sa znovu stretli a vybrali vhodné vybavenie. Každá protéza sa vyrába individuálne, s ohľadom na kýpeľ, na fyzický stav a na stupeň pacientovej aktivity.

Vysvetlím Vám, ako by mala protéza vyzeráť, aký princíp kýptového lôžka je pre Vás vhodný, ktoré konštrukčné a funkčné diely zodpovedajú Vašej aktivite. Kľúčovou súčasťou protézy je lôžko, ktoré musí zaistiť spojenie protézy s telom a ktoré pri prvom vybavení musí ešte doformovať kýpeľ.

Prvá protéza má za úlohu základné zvládnutie chôdze a navyknutie si na život s protézou. Budete s ňou chodiť asi pol roka a potom budeme zhotovovať novú. Podľa toho, ako sa Vám bude dariť s prvou pomôckou, budeme môcť uvažovať aj o náročnejších variantoch.

Z čoho sa skladá? ...predkolenná protéza

1. Liner

Liner je návlek na kýpeľ, ktorý oddeľuje pokožku od tvrdého kýptového lôžka. Chráni kýpeľ a obmedzuje trenie a pohyb kýtľa v lôžku.

2. Kýptové lôžko

Kýptové lôžko spája kýpeľ s protézou. Pre každého pacienta sa vyrába na mieru a predstavuje najdôležitejšiu časť celej protézy.

3. Spojovací adaptér

Spojovacia súčiastka na pripojenie kýptového lôžka k rúrkovému adaptéru.

4. Rúrkový adaptér

Kovová rúrka je pripojená zo spojovacieho adaptéra a spája lôžko s protézovým chodidlom.

5. Protézové chodidlo s kozmetickým krytom

Protézové chodidlá existujú v celom rade rôznych vyhotovení – od jednoduchých s dreveným jadrom až po zložité systémy z karbónových kompozitov. Pre pacientov s nižšími stupňami aktivity sú vhodné ľahké a v stoji bezpečné chodidlá, pacienti s vyššími stupňami aktivity zase potrebujú prispôsobivosť rôznemu povrchu a veľký návrat energie pri odraze. Protézové chodidlo má zásadný vplyv na rovnováhu, bezpečnosť, fyziológiu a energetickú účinnosť chôdze. Vyberá sa podľa Vašej aktivity, hmotnosti a prostredia, v ktorom sa budete pohybovať.



Z čoho sa skladá? ...stehenná protéza

1. Liner

Liner je návlek na kýpeľ, ktorý oddeľuje pokožku od tvrdého kýptového lôžka. Chráni kýpeľ a obmedzuje trenie a pohyb kýpťa v lôžku.

2. Kýptové lôžko

Kýptové lôžko spája kýpeľ s protézou. Pre každého pacienta sa vyrába na mieru a predstavuje najdôležitejšiu časť celej protézy.

3. Spojovací adaptér

Spojovacia súčiastka na pripojenie kýptového lôžka ku kolennému kĺbu.

4. Kolenný kĺb

Na trhu je rad kĺbov, od najjednoduchších s mechanickým riadením, cez pneumatické, hydraulické, až po bionické kolená riadené mikroprocesorom. Kolenný kĺb má vplyv na bezpečnú chôdzu, a preto musí byť vybraný podľa Vášho stupňa aktivity, dĺžky kýpťa a jeho motorických schopností, hmotnosti a predpokladanej rýchlosti pohybu. Kolenný kĺb je hneď po kýptovom lôžku najdôležitejší diel protézy. Nechajte si podrobne vysvetliť princíp funkcie kĺbu, ktorý Vám bude ponúknutý. Rôzne konštrukcie majú rôzne požiadavky na ovládanie a je potrebné poznať ich funkciu a naučiť sa správny stereotyp chôdze.

5. Rúrkový adaptér

Kovová rúrka je pripojená zo spojovacieho adaptéra a spája lôžko s protézovým chodidlom.

6. Protézové chodidlo s kozmetickým krytom

Protézové chodidlá existujú v celom rade rôznych vyhotovení – od jednoduchých s dreveným jadrom až po zložité systémy z karbónových kompozitov. Pre pacientov s nižším stupňom aktivity sú vhodné ľahké a v stoji bezpečné chodidlá, pacienti s vyšším stupňom aktivity zase potrebujú prispôsobivosť rôznemu povrchu a veľký návrat energie pri odraze. Protézové chodidlo má zásadný vplyv na rovnováhu, bezpečnosť, fyziológiu a energetickú účinnosť chôdze. Vyberá sa podľa Vašej aktivity, hmotnosti a prostredia, v ktorom sa budete pohybovať.



Stupne aktivity

Čo znamenajú?

Vybavenie, ktoré Vám navrhнем a odporúčam, sa bude odvíjať predovšetkým od toho, aké budú naše ciele, do akej miery dokážete byť s protézou aktívny a kde všade budete schopný s ňou chodiť. Používame pre to medzinárodne uznávaný termín „stupeň aktivity“. Pozrime sa, čo ktorý stupeň aktivity znamená:



Stupeň aktivity 1

Chôdza v interiéri

S protézou budete chodiť predovšetkým doma, po hladkom a rovnom povrchu, pokojnou stabilnou chôdzou. Môžete vykonávať bežné domáce práce alebo sa venovať vnúčatám či domácim miláčikom.



Stupeň aktivity 2

Obmedzená chôdza v exteriéri

S protézou budete chodiť aj von, zvládnete chôdzu po tráve alebo dlažbových kockách v meste, budete vedieť prekročiť obrubníky a podobné drobné prekážky. Dokážete vyvenčiť psíka, dôjsť do obchodu, postarať sa o vnúčatá, vyjsť si na prechádzku do parku a podobne.



Stupeň aktivity 3

Neobmedzená chôdza v exteriéri

Budete bežne chodiť von aj v zložitejšom teréne, budete vedieť ľubovoľne meniť rýchlosť chôdze aj skákať, môžete si vyjsť na dlhšiu prechádzku do lesa či po horách, dokážete dvíhať ťažšie veci, budete chodiť do práce a môžete sa venovať svojim koníčkom.



Stupeň aktivity 4

Neobmedzená chôdza v exteriéri s mimoriadnymi nárokmi

S protézou zvládnete takmer čokoľvek, nebude pre Vás problémom chodenie po zložitom, nerovnom teréne, behanie, lyžovanie, tancovanie či vykonávanie najrôznejších športov.

Stupeň aktivity sa určí po spoločnej diskusii o tom, čo všetko by ste boli schopný zvládnuť, kam až by ste sa chceli dopracovať, ale zahrnúť musíme, samozrejme, aj Váš celkový zdravotný stav a vek.

Určiť stupeň aktivity je zásadné, kvôli tomu, aby sme rozhodli o ďalšej terapii.



• Zistenie potrebných mier kýpťa



• Získanie tvaru kýpťa pomocou techniky sadrovania



• Výroba skúšobného kýpťového lôžka

Odoberanie merných podkladov

Odoberanie merných podkladov v podstate znamená, že zistím presné miery kýpťa a zachovanej končatiny a vo väčšine prípadov zhotovím aj sadrový negatív. Presný spôsob, akým sa miery budú brať, závisí od zvolenej pomôcky a jej komponentov. Protéza sa totiž zhotovuje individuálne - tak, aby s užívateľom čo najlepšie „splynula“ a aby s ňou bol schopný pohodlne, bezpečne a pritom fyziologicky správne kráčať.

Na odoberanie merných podkladov si Vás pozvem na protetické pracovisko, kde sa

pomôcka bude zhotovovať.

Výroba protézy

Zhotovenie protézy si vyžaduje pomerne zložitý technologický proces, a preto je potrebná určitá dávka trpezlivosti.

V prvej fáze sa zhotoví tzv. skúšobné lôžko, ktoré sa môže nosiť určitú dobu. Skúšobné lôžko je možné upravovať a prispôbovať a je zhotovené z priehľadného materiálu, aby bolo dobre vidieť, ako sa v ňom kýpeť správa.

Pod toto lôžko sa potom namontujú zvolené komponenty protézy.



• Skúška skúšobného kýptového lôžka v stojane



• Záverečné nastavenie pomôcky pred jej odovzdaním

Skúška

Aby sme dosiahli čo najlepšiu funkčnosť pomôcky, treba ju, samozrejme, vyskúšať. Najskôr spolu urobíme skúšku samotného skúšobného lôžka. Ak je všetko v poriadku, vykoná sa tzv. statická skúška, kedy sa na protézu prvýkrát postavíte. Zmeriame, kadiaľ prechádza záťaž cez Vaše telo a pomôcku a urobíme potrebné úpravy. Keď bude všetko tak, ako má byť, môžeme prejsť k prvému kroku.

Jej funkčnosť sa overí až pri dlhšom nosení. Okrem toho počas tohto obdobia sa začína terapia a kýpeľ ešte môže prechádzať určitými zmenami. Ako som už napísal, skúšobné lôžko možno upravovať.

Keď bude optimálne „vyladené“ a Váš kýpeľ bude mať relatívne stabilné rozmery, zhotovím Vám finálne kýptové lôžko, ktoré už bude z pevného a trvanlivého materiálu a po ukončení výroby na ňom nebude možné príliš veľa meniť.

Čas vhodný na výrobu definitívneho lôžka sa však môže značne odlišovať. Ak je predpoklad, že kýpeľ sa už nebude výrazne meniť, môžeme zhotoviť definitívnu protézu a na rehabilitáciu už pôjdete s ňou. Niekedy je však potrebné, aby rehabilitácia prebiehala ešte so skúšobnou protézou.

Než s protézou odídete domov, bude ešte potrebné celú pomôcku dôkladne nastaviť a vyladiť.



• Škola chôdze



• Spolupráca s technikom pri nácviку chôdze



• Nácviк sadania a vstávania

Škola chôdze

Či už s definitívnou, alebo so skúšobnou protézou (záleží od toho, do akej miery je stabilizovaný kýpeľ), môžete sa vydať do školy...

Totíž do školy chôdze, kde Vás bude trénovať fyzioterapeut. Podľa mojich skúseností je totiž práve v tejto chvíli najvhodnejší čas na školu chôdze. Nájdite si vhodné rehabilitačné centrum, kde si po dohode zaistíte ambulantnú alebo lôžkovú rehabilitáciu. Teraz odovzdávam slovo kolegovi - fyzioterapeutovi.

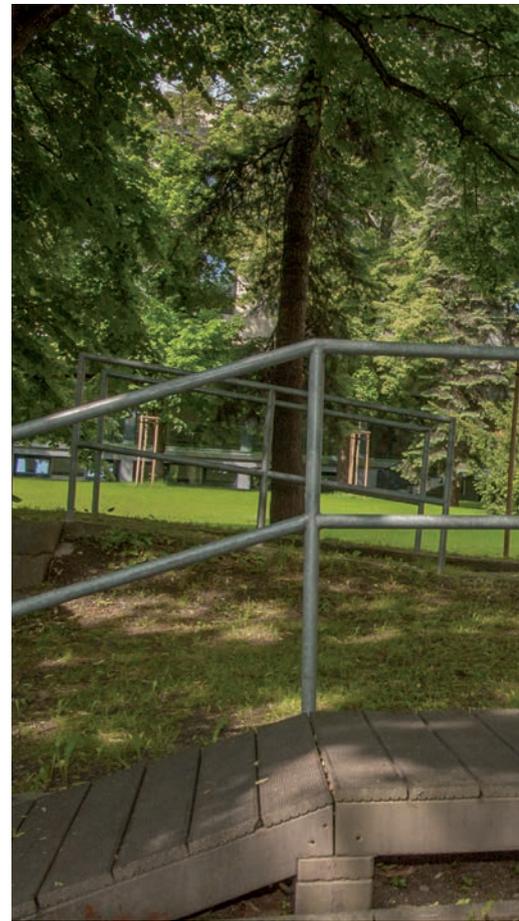
Fyzioterapeut

So mnou sa strenete už v nemocnici, kde spolu budeme cvičiť a starať sa o kýpeľ. Teraz bude mojou úlohou naučiť Vás chodiť.

Priebeh školy chôdze je úplne individuálny. Záleží od osobnosti pacienta, jeho fyzického, psychického a zdravotného stavu a tiež od jeho osobných cieľov. Inak budeme cvičiť s človekom, ktorý sa chce venovať vnúčatám a chce s nimi jedného dňa dôjsť a sadnúť si na záhradku, a inak s tým, kto chce zase jazdiť na bicykli alebo peši zdolať Kriváň.



• Návčik chôdze na labilných plochách



• Chôdza v teréne s rozmanitým povrchom



• Skupinové cvičenie v bazéne



• Návčik rovnováhy

Začneme tým, že sa naučíme protézu správne nasadzovať a snímať. Ukážem Vám, ako sa o protézu starať a naučím Vás aj techniky, ako sa starať o kýpeľ.

Než sa začnete učiť chodiť, treba sa naučiť vstávať zo sedu a zase si sadnúť – aj to môže byť spočiatku ťažké, ale čoskoro sa určite všetko naučíte.

Potom budeme robiť aj rôzne cvičenia v stoji, aby ste získali dostatočnú stabilitu a zároveň fyziologické držanie tela.

Až potom pristúpime k prvým krokom medzi bradlami, ktoré Vám budú poskytovať oporu. Postupne sa naučíte chodiť po rovine



• Chôdza po schodoch

(s oporou alebo bez nej) a podľa Vášho fyzického stavu, schopností a zvoleného typu protézy sa môžeme učiť chodiť aj po šikmej plošine, cez prekážky, v teréne alebo po schodoch. Budeme sa snažiť, aby ste nakoniec boli čo najviac samostatný a sebestačný a budeme si nacvičovať najmä činnosti, ktoré vo svojom živote budete najviac potrebovať.

Počas školy chôdze budem, pochopiteľne, spolupracovať s Vaším technikom. Keďže svalová sila a tvar kýpťa sa mení, je dôležité prispôbovať tomu aj pomôcku.

Súčasťou terapie bude aj celková starostlivosť o telo a kýpeť, vodoliečba,

masáže a ďalšie sprievodné procedúry.

Treba povedať, že protéza nikdy nebude chodiť za Vás, ale bude chodiť tak, ako budete chcieť Vy. Tak, ako ani drahé lyže nerobia dobrého lyžiara, ani tá najdokonalejšia protéza sama o sebe nebude dokonale chodiť. A rovnako, ako sa musí natréňovať dobrá jazda na lyžiach, tak sa musí natréňovať aj správna chôdza s protézou.





Vraciame sa... Späť do života

Keď sa tvar kýpťa prestane meniť, príde zase rad na mňa – ortopedického technika. Vyroším Vám definitívne lôžko, ktoré sa už nedá upravovať, ale zato je trvanlivé. Táto prvá pomôcka by Vám mala vydržať asi 6 až 12 mesiacov, počas ktorých by ste si mali vyskúšať, ako Vám pomôcka vyhovuje a potom sa rozhodne o Vašom konečnom vybavení. Ďalšie protézy sa vymieňajú obvykle v päťročných cykloch.

Vraciate sa do života a môžete žiť plnohodnotný život. Budete však musieť byť stále v kontakte so svojim technikom a fyzioterapeutom. Trvalo sa budete musieť o svoje postihnutie starať, z času na čas pomôcku upravovať, opraviť či vymeniť.

Ideálne je dodržiavať kontroly pravidelne po 6 mesiacoch a podľa svojich potrieb byť v kontakte s fyzioterapeutom. Ako kýpeť, tak aj pomôcka potrebujú pravidelnú údržbu. Na kýpti treba sledovať stav pokožky a dodržiavať pravidelnú hygienu. O tom, aké sú dostupné pomôcky a kozmetika na údržbu kýpťa, Vás budem rád informovať.

Želáme Vám rýchlu a úspešnú liečbu a do budúcnosti dobrú kvalitu života a peknú spoluprácu s technikom aj s fyzioterapeutom.



Ján D., 61 rokov

Som sebestačný a nemám bolesti



Pri rekonštrukcii chalupy sa podo mnou zlomil rebrík a ja som si spôsobil trieštivú zlomeninu pätnjej kosti. Operácia bola dosť zložitá, päta sa síce trochu

napravila, ale posunulo sa mi členkové uloženie, mal som problémy s chôdzou a značné bolesti. Po roku mi bola ponúknutá ďalšia operácia, ale tá sa nevydarila a tiež sa mi v nohe narušili nervy. Nakoniec jediné riešenie, aby ma zbavili bolesti, bolo radikálne. Amputácia pod kolenom. Keď mi pán primár odrezal nohu a ja som sa prebudil zo spánku, v tej chvíli som cítil, že mi niečo chýba. Chýbala mi bolesť. Bolesť, s ktorou som išiel na tú amputáciu. Potom mi urobili protézu, starali sa o mňa, začal som chodiť a som na tom o 75 percent lepšie, než keď som mal končatinu celú. Pri rôznych prácach a činnostiach som sebestačný a

nemám bolesti.

Doma robím bežné práce – štiepanie dreva, údržbu záhradky a okolo domu a podobne. Športujem, úplne bez problémov jazdím na lyžiach aj na bežkách, jazdím na bicykli, robím nákupy, chodím na prechádzky.

Takisto trávievam čas s vnúčikom – chodievam s ním na prechádzky, strážim ho, hráme sa vonku, chodievame do bazéna plávať a vyblázniť sa, do ZOO na prechádzky. Mám aj štyroch psov - husky, chodím s nimi na preteky na saniach, s bicyklom alebo s kolobežkou, chodievame aj na výstavy.

Prekvapuje ma, že bez problémov riadim auto. Naučil som sa zošlapovať spojku protézou a môžem prejsť niekoľko sto kilometrov bez úpravy riadenia.



Anna Č., 63 rokov

O rodinu sa starám normálne



V detstve som utrpela autonehodu a bola mi amputovaná končatina pod kolenom. Od 7 rokov som vyrastala v ústave bez protézy, v škole som sa potom úplne normálne naučila behať na protéze.

Približne v 50. roku života u mňa nastali zdravotné problémy a kvôli nim mi museli amputovať končatinu v stehne. Pravdou je, že som si myslela, že teraz sa to všetko pre mňa skončí, že to nezvládnem, že je to príliš ťažké.

Ale podarilo sa to. Vďaka pomôckam, ktoré dnes máme a starostlivosti, ktorá sa nám dostáva, fungujem tak nejak normálne. Bolo treba sa všeličo naučiť, ale čo treba zaistiť doma, to sa mi darí – pre rodinu zabezpečujem varenie, pečenie, nákupy...

všetko. Po určitom čase som zvládla aj ľahšie práce na záhradke. Mojm hobby sú kvetinky a starostlivosť o domácnosť, a to sa všetko dá zvládnuť.

Na výlety chodievam do prírody, pretože tu je krásne okolie, je tu nádherná prírodná rezervácia, kde sa mi dobre chodí.

Najhorší bol asi okamih, keď som sa prebudila. Siahla som si na nohy, bolelo ma to a tam... nič. Ale neskôr, keď sa všetci tak snažili, človek si povie: Nie, ide to! A je to fajn, že to ide. To sa mi jednoducho pošťastilo. Ono to vyzeralo ako koniec a potom sa to vďaka vám všetkým obrátilo. Takže sa odvažujem možno na viac než predtým. Predtým som bojovala s tým, že by to akosi nikto nemal vedieť, ale teraz už nie. Tie možnosti, čo sú dnes, to sa nedá porovnať. Vybavenie, starostlivosť aj ústretosť.



Často kladené otázky ... a odpovede

Môžem si slobodne vybrať svojho technika?

Určite. Táto voľba závisí len od Vás a je to voľba veľmi dôležitá. Ortopedický technik, ako sa táto zdravotnícka profesia správne volá, musí spĺňať požiadavky na vzdelanie, prax a celoživotné vzdelávanie a musí byť registrovaný pre samostatný výkon povolania bez odborného dohľadu.

Budem môcť nosiť normálne topánky?

Áno, len treba myslieť na to, že obuv ovplyvňuje funkciu protetického chodidla a kolenného kĺbu. Obvykle treba vyberať obuv s rovnakou výškou opätku a je dobré nákup nových topánok prekonzultovať so svojim ortopedickým technikom.

Je potrebné, aby sa kýpeť najprv „otlačil“?

Lôžko v prvej protéze slúži aj na to, aby sa kýpeť dotvaroval a privykol si na tlak. Najmä pokožka si musí zvyknúť na nové podmienky. Tento proces nejaký čas trvá, ale nikdy nesmie bolieť alebo spôsobiť otlaky na kýpti. Preto treba pri novej protéze často kontrolovať kýpeť a pri otláčení, poranení alebo pri bolesti treba okamžite kontaktovať svojho technika.

Bolí nosenie protézy?

Nosenie protézy by nikdy nemalo byť bolestivé. Nová protéza môže byť spočiatku nepohodlná, ale bolesť je signálom na okamžité kontaktovanie technika.

Ako často mám protézu nosiť?

Spočiatku noste protézu väčšinu dňa s prestávkami, aby si kýpeť odpočinul a postupne sa ju snažte nosiť čo najviac. Je nutné kýpeť niekoľkokrát denne skontrolovať. Postupne si na protézu budete privykať a nakoniec docielite to, že protézu si budete dávať dolu len na noc. V prípade, že Vás čokoľvek bude bolieť alebo budete mať nepríjemné pocity, protézu si nenasadzujte a kontaktujte svojho ortopedického technika.

Môžem s protézou spať?

Protéza sa na noc vždy dáva dolu. Pred spaním je dobré zakaždým si dobre umyť kýpeť, premasírovať ho a tiež vyčistiť kýptové lôžko.

Budem môcť raz aj rýchlo chodiť?

To záleží od výšky amputácie a od fyzickej kondície. V rámci školy chôdze si tiež nacvičíte rýchlosť a tempo kroku.

Môžem ísť s protézou do vody?

Nie, štandardné protézy nie sú určené na intenzívny kontakt s vodou. Do vody treba vyrobiť špeciálnu protézu.

Potrebuje protéza z mojej strany údržbu?

Pozornosť treba venovať predovšetkým kýptovému lôžku a lineru. Tieto časti pomôcky treba pravidelne čistiť. O tom Vás bude informovať Váš technik. Ostatné časti pomôcky by mal kontrolovať len technik, a to ideálne každých 6 mesiacov. Ak sa však vyskytnú problémy, ako napríklad rozdiel vo fungovaní protézy alebo podozrivé zvuky pri chôdzi, treba kontaktovať technika. Nikdy nezasahujte do konštrukcie pomôcky! Môže to byť nebezpečné a riskovali by ste tým pád.

Čo ak sa mi protéza rozbije?

Je potrebné navštíviť svojho technika, ktorý Vám pomôže poruchu odstrániť. Väčšinu opráv hradí poisťovňa. Tieto úhrady sa však menia a o aktuálnej situácii by Vás mal informovať technik alebo Vaša zdravotná poisťovňa.

Časová os

Priebeh vybavovania protézou

Amputácia

		Amputácia																								
Protetika	Zahojenie jazvy	Výber protetika a stretnutie s ním	Odobratie potrebných mier a tvaru kýpťa											Úprava protézového lôžka pri zmenách objemu kýpťa												
			Výroba protézy so skúšobným lôžkom																							
Týždeň	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
Terapia	Na lôžku, starostlivosť o kýpeť	Kondičné cvičenia			Vertikalizácia bez protézy, postupný nácvik chôdze s francúzskymi barlami											Nácvik manipulácie s protézou		Nácvik chôdze v interiéri				Nácvik prekonávania prekážok				

		Pri stabilnom kýpti výroba finálnej protézy	Pravidelné kontroly na protetike každých 6 mesiacov, opravy a údržba. Úprava kýpťového lôžka, ak dôjde k zmene kýpťa alebo zdravotného stavu.																								
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Nácvik chôdze v exteriéri				Zapojenie sa do bežných denných činností												Pravidelná rehabilitácia s fyzioterapeutom, domáce cvičenia, prevencia bolesti											

Časová os znázorňuje cestu od amputácie späť do bežného života. Táto cesta je veľmi individuálna a jednotlivé fázy sa svojou dĺžkou môžu odlišovať. Nebuďte však netrpezlivý – ak bude u Vás potrebné hojenie jazvy alebo formovanie kýpťa trvať dlhšie, netreba sa znepokojovať. Pozorne počúvajte lekárov, terapeutov a technikov – len tak môžete všetko čo najrýchlejšie zvládnuť. Jednotlivé fázy môžu trvať rôzne dlho, ale dôležité je, že - ak sa máte plnohodnotne vrátiť do života - žiadnu z nich nemožno vynechať.

