

Mobilita po úrazu dolní končetiny, aneb

„Co mám s těmi berlemi dělat???“

Mgr. Iva Chwalková, Bc. Lucie Jozefáková, Mgr. Mariana Zádrapová
Klinika léčebné rehabilitace, přednostka MUDr. Irina Chmelová Ph.D., MBA
Fakultní nemocnice Ostrava

Poranil sis nohu a lékař ti zakázal na ni šlapat? Dostal jsi berle a nevíš co s nimi? Bojíš se pádu, bolesti, otoků a dalších neduhů? Čti, stahuj a hlavně si pamatuj!

Čím lépe budeš chodit, tím méně musíš cvičit!

Protože pokud se naučíš správně chodit fingovaným krokem (jako že jenom hraješ, že na zraněnou nohu šlapeš), nebude ti noha tolik otékat, udržíš se déle v kondici a nepřekvapí tě ani schody. No a kdyby to přece jenom nestačilo, přidáme pár rad, jak nohu polohovat a co s ní vlastně můžeš dělat.

Kolik můžeš nohu zatížit?

To záleží na typu poranění i době léčení. Většina fixací je „nechodících“, to znamená, že na poraněnou nohu nesmíš zpočátku vůbec přenášet váhu. Pokud ti lékař dovolí, je dobré **odkládat nemocnou nohu** na zem v době, když se opíráš o berle. Alespoň na chvíli tak můžeš uvolnit stažené a unavené svaly. A taky se ti zlepšší stabilita stoje a chůze. Pamatuj si ale dobře - na odloženou nohu **nikdy netlačí!!!** Může na zemi ležet pouze vlastní vahou!

Tohle omezení zátěže je na celý den – neodkládej proto berle ani na krátké vzdálenosti.

S postupným hojením ti lékař dovolí zátěž zvyšovat. Správnou míru zatížení můžeš nacvičit kontrolovaným nášlapem na váhu nebo si pomoc orientační zkouškou. Platí totiž, že rovnoměrný stoj na obou nohou odpovídá poloviční zátěži.

V závěrečné fázi hojení ti lékař povolí zátěž do bolesti. To už můžeš začít odkládat berle doma, ale ven chod' zpočátku ještě s berlemi a opírej se podle potřeby.

Jak chodit?

Fingovaný krok – používáš, pokud nesmíš zraněnou nohu zatěžovat. Napodobuje normální chůzi, jen na zraněnou nohu nepřenášíš svoji váhu. Poraněnou nohu vždy položíš mezi berle a při kroku zdravé nohy přenešeš všechnu svou váhu na berle. Udržíš si tak pohyblivost ve volných kloubech a svaly ti tak rychle nezleniví. Nikdy se „nevěšej“ na berle – zpevni ramena a veškerou váhu přenášej na berle přes natažené lokty. Podpažní berle se mají opírat o hrudník, ne tlačit do podpaží! Jinak ti hrozí útlak cév a nervů spojený s mravenčením, otokem a oslabením stisku ruky.

Zkus si zkontrolovat správné **nastavení berlí** – je možné, že v jiných botách ti původní nastavení nebude vyhovovat.

- Podpažní berle – mezi opěrky a podpaží ve stoji volně vložíš dva prsty. Na rukojeti musíš pohodlně dosáhnout. Lokty jsou ve stoji jen mírně pokrčené. Při chůzi je vždy propínej – ramena se ti nesmí zvedat a trup zbytečně předklánět.

- Francouzské hole - na rukojeti musíš pohodlně dosáhnout. Lokty jsou ve stoji jen mírně pokrčené. Při chůzi se opíráš částečně o předloktí – ramena se ti nesmí zvedat a trup zbytečně předklánět.

Fáze kroku:

1. berle, 2. nemocná mezi berle, 3. zdravá vpřed. Pokud si věříš, můžeš přejít na dvoudobou chůzi: 1. berle i nemocná současně, 2. zdravá vpřed.



!Rozhodně se na berlích nehoupej a neskákej. Každé další poranění prodlužuje dobu hojení.

!Dávej si pozor na mokrou podlahu a volné koberce (fakt kloužou).

!Pokud fingovaný krok nezvládáš, bojíš se nebo nechceš pokládat nohu do bláta a sněhu, zkus chůzi s pokrčenou nohou - bez kontaktu s podložkou. Noha ale musí být **pokrčená pod tělem** (vlastně visí z kyčle dolů). Kdybys ji nosil před sebou, brzy by ti ztuhla a otekla.



Částečné zatížení – respektuj doporučení lékaře. Zatížení nohy si můžeš nacvičit na osobní váze (1/3 nebo 1/2). Chůze má být opět co nejpřirozenější, všechny nefixované klouby se pohybují a pumpují tak přebytečnou krev zpátky k srdci. Chůze má opět co nejvíce připomínat běžný pohyb, odlehčovaná noha se pohybuje vždy s berlemi.

Chůze přísunem - když nemůžeš ohýbat koleno (vysoká dlah). Zraněná noha je vždy o kousek před berlemi. Její pohyb je co nejjednodušší – tedy přímo vpřed (nevytáčet). Když příliš prodloužíš krok zdravou nohou, zraněná zůstane vzadu a ty se budeš muset kroutit, abys ji dostal opět před sebe. Po chvíli by tě bolela záda a navíc by ses musel zase učit chodit rovně, až berle odložíš.

Fáze kroku: 1. berle, 2. nemocná před berle, 3. zdravá mezi berle.



Chůze po schodech – chod' vždy po jednom schodu přísunem (to znamená, že druhou nohu položíš na stejný schod a ne až na další).

Fáze kroku: „Berle jsou vždy dole.“

Nahoru: 1. zdravá, 2. nemocná na stejný schod, 3. berle (berle mohou jít zároveň s nemocnou)



Dolů: 1. berle, 2. nemocná (může zároveň s berlemi), 3. zdravá na stejný schod!



! Berle pokládej vždy doprostřed schodu. Na okraji mohou sklouznout, u paty schodu naopak zadržnout o přesah.

! Mezi berlemi si nechej dost místa pro svůj zadek.

! Berle i nohu udržuj přímo vpřed, jinak se při kroku stočíš a hrozí ti pád.

! Nohu pokládej na schod vždy celou plochou – lépe ustojíš případné zaváhání.

Pokud jsi nejistý nebo unavený, opírej se jednou rukou o zábradlí.



Jak sedat a vstávat?

Aby sis při sedání a vstávání neporanil ramena, opírej se pouze o rukojeti berlí. Do podpaží vkládej berle až ve stoji. Při sedání si nejprve vytáhni berle z podpaží, zraněnou nohu posuň dopředu a pomalu si seď podřepem na zdravé noze.



Co když je noha oteklá?

- **Dej nohu nahoru** – pokud na nohu plně nešlapeš, tvé svaly pracují méně a nestihnou vypumpovat k srdci všechnu krev. Ta se pak hromadí dole, způsobuje otok a bolest. Stačí si na chvíli sednout nebo lehnout a nohu odložit do zvýšené polohy.



- **Zacvič si** – aby si urychlil odtok nahromaděné krve, střídavě zvedej a krč prsty na zraněné noze. Pokud nemáš fixovaný kotník, zapoj i lýtkové svaly (přitahuj a propínej kotník). Pokud to nestačí nebo tě pohyb bolí, zkus jen rytmicky (opakovaně bez výdrže) zatínat stehenní svaly (jako by sis chtěl přitáhnout česku).

Co když máš zkrácené svaly?

Při omezené zátěži se často zkracují svaly pod kolenem a v tříslu. Nezapomeň je proto vleže občas protáhnout (stačí 10min).

- Na zádech – podlož si patu polštářem a koleno nech volně v protažení.
- Na zdravém boku – zraněnou nohu protáhni dozadu.
- Na břicho – zraněnou nohu spust' špičkou přes okraj postele nebo ji podlož polštářem



Jak můžeš cvičit?

- Procvičuj vše, co není fixováno – koleno, kyčel, druhou nohu i ruce. Můžeš zkusit cvičit v různých polohách – na zádech, břiše, zdravém boku i v sedě. Pravidelný pohyb tě udrží v kondici a pomůže ti zapomenout na potíže se zraněním.
- Pokud je zraněná noha s fixací příliš těžká, zkus cvičit ve stoji – kývavé pohyby v kyčli nevyžadují zdaleka tolik síly.
- Svaly pod fixací procvičuj jen zatínáním. Rychlé stahy pomáhají proti otoku, pomalé stahy s výdrží (5-10s) posilují.

Co je třeba občas zkontrolovat?

- Barva prstů - nesmí být bílé, promodralé nebo zarudlé.
- Teplota kůže - nesmí být výrazně teplejší ani chladnější než na druhé končetině.
- Citlivost prstů - noha nesmí brnět, být necitlivá nebo naopak přecitlivělá.
- Kůže na okrajích fixace – nesmí být zarudlá, odřená či jinak podrážděná.
- Sádra nesmí být mokrá - na sprchování si obal nohu sáčkem.
- Chůze – občas se na sebe podívej do zrcadla nebo výkladní skříně – pokud není tvá chůze plynulá, děláš něco špatně.
- Dodržuj omezení zátěže a nikdy nesundávej fixaci, dokud ti to lékař nepovolí.

Co až ti konečně sundají sádku?

- Co nejvíc si na nohu sahej – hlad' ji a masíruj. Tvé oči ani mozek nemohli po dlouhou dobu s tvou nohou pracovat. Potřebují proto co nejvíce informací z opomíjené oblasti, aby mohli opět nohu zařadit do běžného pohybu. Ideální je míčkování, hlavně v oblasti kloubů. Používej měkký molitanový míček. Pokud je noha oteklá, míčkuj vždy směrem k srdci.
- Nohu postupně zatěžuj podle doporučení lékaře (viz částečná zátěž) - dokud nemáš povolenou plnou zátěž, používej při každé chůzi berle! Při chůzi se snaž udržovat nohu v ose (koleno i palec směřují vpřed).
- Pokud můžeš zatěžovat plně, ale bez berlí ti to ještě nejde, zkus trekové hole. Používají se na střídavou chůzi (vždy protilehlá noha a ruka současně) a snáze si tak obnovíš přirozený souhyb rukou.
- Na rozcvičení je ideální voda – odlehčí váhu těla a vyloučí riziko pádu. Chod' plavat, zkoušej chodit i běhat ve vodě.
- Protahuj si ztuhlé klouby:

Tipy na kotník:

- vsedě s nohama nataženýma na posteli – přes špičku si „přehod“ obinadlo nebo ručník – jemně tlač špičkou do obinadla a počítej do 10. Pak s výdechem tlak povol a za obinadlo si pomalu přitahuj špičku k sobě. Celé můžeš několikrát zopakovat.



- ve stoji – vytáhni se na špičky, napočítej do 10 a pak výdechem došlápni patami na podložku. Pokud to jde, můžeš i mírně pokrčit kolena (paty musí zůstat na podložce).

Tipy na koleno:

- vsedě s nohama přes okraj – nohu malinko natáhni v koleni napočítej do 10 a pak s výdechem povol nohu s gravitací dolů. Celé můžeš několikrát zopakovat.
- vleže na břicho – pokrč nohu v koleni co nejvíce, přes špičku si „přehod“ obinadlo nebo ručník – jemně tlač špičkou do obinadla a počítej do 10. Pak s výdechem tlak povol a za obinadlo si pomalu přitahuj špičku k sobě. Celé můžeš několikrát zopakovat.



Prevence dětských úrazů FN Ostrava NF-CZ11-OV-1-014-2015
Podpořeno grantem z Norska Supported by grant from Norway