

11. PŘÍLOHY

Příloha 1 – Svaly kyčelního kloubu

Příloha 2 – Pohybový režim po TEP kyčelního kloubu

Příloha 3 – Vybrané prvky Bobath konceptu

3 a) Bridging

3 b) Plná extenze/ flexe v kyčli

3 c) Protážení zkráceného m. iliopsoas

3 d) Placing DK

3 e) Aproximace

3 f) Přetáčení na neoperovaný bok

3 g) Placing trupu

3 h) Stojná fáze

3 i) Švihová (kročná) fáze - guiding na operovanou DK

Příloha 1 – Svaly kyčelního kloubu

Název	Začátek	Úpon	Funkce	Inervace
m. iliopsoas: m. psoas major	bederní obratle	trochanter minor femoris	Funkcí svalu je flexe kyčelního kloubu. Vestojí brání pádu	n. femoralis, plexus lumbalis
m. iliopsoas: m. iliacus	kost kyčelní – fossa iliaca	trochanter minor femoris	trupu nazad, prohlubuje bederní lordózu při oboustranné činnosti. Dopomáhá lateroflexi i addukci a zevní rotaci femuru.	n. femoralis
m. gluteus maximus	kost kyčelní, kost křížová, kostrč	tuberositas glutea, tractus iliotibialis	Vzpřimuje trup ze dřepu nebo ze sedu, extenduje femur proti pánvi, podporuje zevní rotaci v kyčli, jeho dolní partie pomáhá addukci femuru, horní partie naopak abdukci. Nezastupitelné místo má při chůzi do schodů nebo po šikmém terénu a při výskoku. Vestojí zabraňuje pádu trupu dopředu.	n. gluteus inferior
m. tensor fasciae latae	spina iliaca anterior superior	přes tractus iliotibialis na zevní kondyl tibie	Při jeho kontrakci dochází k abdukci, flexi a vnitřní rotaci kyčle, může se též účastnit extenze kolene.	n. gluteus superior
adduktory (m. pectineus, m. adductor longus, m. adductor brevis, m. adductor magnus, m. gracilis)	kost pánevní	linea aspera femuru; m. gracilis na pes anserinus	Kromě hlavní funkce, addukce femuru, pomáhají m. pectineus, m. adductor longus a m. adductor brevis při flexi v kyčli a obsahují též vnitřně rotační komponentu. Adduktory pomáhají při stabilizaci stoje a působí též na dynamickou stabilizaci chůze.	pro všechny n. obturatorius, m. pectineus navíc ještě n. femoralis, m. adductor magnus navíc n. ischiodicus
m. gluteus medius	horní část zevní plochy lopáty kosti kyčelní	trochanter major femoris	Hlavní funkcí těchto svalů je abdukce v kyčli. Přední část se účastní antevertze pánve a vnitřní rotace v kyčli,	n. gluteus superior

m. gluteus minimus	nad acetabulem, ukryt pod m. gluteus medius	trochanter major femoris	a vnitřní rotace v kyčli, zadní část se zapojuje při retroverzi pánve a při zevní rotaci a extenzi v kyčelním kloubu. Sval dále přispívá ke stabilizaci polohy pánve (v rovině frontální), velký význam má také pro stabilizaci pánve při chůzi.	n. gluteus superior
zevní rotátory kyčle (m. piriformis, m. obturatorius externus, m. obturatorius internus, m. gemellus superior, m. gemellus inferior a m. quadratus femoris)	kost pánevní	femur	Při kontrakci těchto svalů rotuje femur zevně. Díky těmto svalům je hlavička femuru přitlačována do kloubní jamky. Zevní rotátory též nastavují výchozí polohu hlavičky femuru v kyčelním kloubu. M. obturatorius externus je také slabým adduktorem kyčle.	plexus sacralis, m. obturatorius externus z n. obturatorius
m. quadriceps femoris - m. vastus medialis, lateralis, intermedius - m. rectus femoris	tělo femuru SIAI	patella, přes ligamentum patellae tuberositas tibiae	Provádí extenzi v kloubu kolenním, m. rectus femoris pomáhá při flexi v kloubu kyčelním.	n. femoralis
m. sartorius	spina iliaca anterior superior	pes anserinus (mediální kondyl tibie)	Flektuje kyčelní a kolenní kloub, provádí zevní rotaci bérce.	n. femoralis
m. biceps femoris (caput longum a caput breve)	caput longum: tuber ossis ischii; caput breve: linea aspera	caput fibulae	Provádí flexi v kloubu kolenním. Pokud je koleno flektované, rotuje bérce zevně. Caput longum pomáhá při extenzi v kloubu kyčelním.	n. ischiadicus
m. semitendinosus	tuber ischiadicum	pes anserinus	Extenduje a addukuje stehno v kyčli, flektuje bérce.	
m. semimembranosus	tuber ischiadicum	zadní strana mediálního kondylu tibie		

(Doubková, Linc, 2006; Grim, 2001; Naňka, Elišková, 2009; Tichý, 2008; Věle, 2006)

Příloha 2 – Pohybový režim po TEP kyčelního kloubu

1/ Nikdy neohýbejte / neflektujte / operovanou končetinu v kyčli směrem k hrudníku více, než do pravého úhlu, tj. 90° .

2/ Nesedejte na židli bez opěradla.

3/ Používejte židle s opěrkami na ruce, zejména kvůli vstávání. Pokud takovou židli nemáte, nesedejte si, aniž byste měli po ruce berle či hole.



4/ Ze židle nevstávejte tímto způsobem !!! Operovanou končetinu držte při vstávání ze židle stále před sebou, nesmíte ji zasunout pod židli. Při vstávání si musíte pomoci holí a pouze zdravou končetinou.



5/ Nesedejte si na nízkou toaletní mísu !!!



6/ Na lůžku se nepřikrývejte tímto způsobem



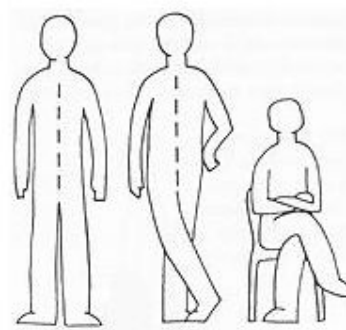
7/ Pro nic se neohýbejte tímto způsobem



8/ Nikdy nenatáčejte koleno směrem dovnitř a ven při stoji, sedu či lehu



9/ Nesnažte se obouvat obvyklým způsobem. Při obouvání často dochází k vykloubení umělého kyčelního kloubu.



10/ Nikdy nekřížte operovanou končetinu přes zdravou !!!

11/ Při ležení mějte vždy malý polštářek mezi nohama.

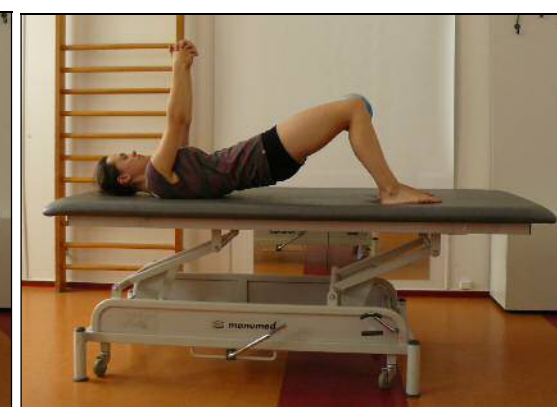
12/ Při otáčení se na zdravý bok mějte vždy malý polštářek mezi nohama.



(Resurf Med., 2012)

Příloha 3 – Vybrané prvky Bobath konceptu

3 a) Bridging





3 b) Plná extenze/ flexe v kyčli



3 c) Protážení zkráceného m. iliopsoas

1. možnost



2. možnost



3 d) Placing DK



3 e) Aproximace



3 f) Přetáčení na neoperovaný bok



3 g) Placing trupu

Do flexe a extenze



Lateroflexe



3 h) Stojná fáze

Podpora m. gluteus maximus



Podpora m. gluteus medius



3 i) Švihová (kročná) fáze - guiding na operované DK

