

# Rehabilitační plán

Rehabilitační plán je sestavován individuálně pro každého pacienta vzhledem k věku, diagnóze, možnostem a přidruženým chorobám. Sestává se z odebrání anamnézy (často si odebírá lékař sám), vlastního vyšetření a zjištění možností pacienta. Následuje sestavení krátkodobého a dlouhodobého rehabilitačního plánu.

## Krátkodobý rehabilitační plán KRP

KRP je sestaven pro kratší časový úsek, většinou na dobu pobytu v rehabilitačním zařízení. Jedná se o sérii cílů, o které se v určené době bude usilovat, a kterých by mělo být dosaženo. Většinou se skládá z obnovení (či alespoň zlepšení) ztracených pohybových možností, nácviku sebeobsluhy, prevenci imobilizačního syndromu (u ležících pacientů), posílení oslabených svalů, protažení zkrácených a obnovení správného stereotypu chůze. Cvičební jednotka není nijak složitá, postupujeme od jednoduchých pohybů ke složitějším.

### Příklad KRP

KRP pro pacienta 50 let po operaci TEP kyčle pro artrózu IV. stupně, bez komplikací s normálním pooperačním průběhem.

- dechová gymnastika;
- žilní gymnastika;
- obnovení hybnosti kyčle (hlavně flexe, abdukce);
- prevence imobilizačního syndromu
- posílení oslabených svalů;
- protažení zkrácených svalů;
- nácvik sedu;
- nácvik stoje;
- nácvik chůze o podpažních berličích (od druhého dne);
- nácvik chůze po schodech (od pátého dne);
- nácvik sebeobsluhy;
- poučení o zacházení s TEP, zakázané pohyby, úprava domácího prostředí.

## Dlouhodobý rehabilitační plán DRP

DRP je sestaven jako plán do budoucna (měsíce, roky), který musí mít jasně daný cíl. Řídí se věkem a možnostmi pacienta. Patří sem zajištění domácího prostředí a režimová domácí opatření, lázeňská léčba, ambulantní léčba.

### Příklad DRP

DRP pro pacienta 50 let po operaci TEP kyčle pro artrózu IV. stupně, bez komplikací s normálním pooperačním průběhem.

- úprava domácího prostředí;
- naučení se správného stereotypu chůze (hlavní cíl);
- ambulantní léčba (po možnosti plného zatížení);
- lázeňská léčba (po možnosti plného zatížení);
- obnovení pracovní činnosti;
- obnovení společenského života;
- obnovení sportovních a rekreačních aktivit.

## Odkazy

### Použitá literatura

- HALADOVÁ, Eva, et al. *Léčebná tělesná výchova : cvičení*. 3. vydání. Brno : Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2007. ISBN 9788070134603.
- HROMÁDKOVÁ, Jana, et al. *Fyzioterapie*. 1. vydání. Jinočany : H & H, 2002. ISBN 8086022455.
- KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vydání. Praha : Galén, 2010. 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.