

POKYNY PRO PACIENTA PO ARTROSKOPII KOLENA

MUDr. Filip Hudeček

Klidový režim – první týden po operaci děláme vše proti velkému otoku a nastartování rekonvalescence – je vhodné jen cvičit, odpočívat a ledovat – nesaďte dlouho se svěšenými dolními končetinami. Omezte chození mimo domov. Operační rány musí být v suchu. Elastickou bandáž je možno odmotat, umýt se (bez namáčení sterilního krytí, které je na kolenu!!), koleno je možno takto ledovat. Na chůzi si opět bandáž namotejte. Při bolestech nebo otoku užívejte běžná antiflogistika (Brufen, Diklofenak apod.). Při prosaku se dostavte na převaz. V klidu na lůžku je důležité koleno pasivně propínat podkládáním např. srolovaného ručníku pod patu (obr. 1). Další možnost, jak cvičit propínání kolena je v poloze na břichu (obr. 2).



Obr. 1 – podkládání paty



Obr. 2 – prověšení kolena v poloze na břichu

Pro snížení pooperačního otoku a urychlení rekonvalescence je možno si za poplatek zapůjčit aparát GAMERREADY. Více informací vč. kontaktu pro rezervaci najdete zde: <http://www.sanomed.cz/e-shop/game-ready/game>. Aparát je vhodné po poradě s lékařem užívat 7-12 dní po operaci (dle typu výkonu).

Zátěž – užívejte na chůzi francouzské hole, od 2. dne je možno zkoušet došlapovat na operovanou končetinu dle tolerance, pokud koleno nebolí je možno na krátké vzdálenosti, např. po bytě, chodit bez opory.

Hybnost – cvičte cviky podle obrázků několikrát denně. Po cvičení se může zvětšit otok, proto vždy ledujte nebo aplikujte GAMERREADY. Hlídejte si plné propnutí kolena a cvičte ohýbání do mírné bolesti (obr. 3 až 8).



Obr. 3 až 5 - cvičení flexe v koleni



Obr. 6 až 8 – další možnosti, jak cvičit natahování a ohýbání v koleni s pomocí druhé dolní končetiny

Prevence ztráty svalové hmoty a síly:

- zatínání stehna – alespoň 3x denně 3x10 zatnutí (vydržet vždy 6 sec.)
- zvedání natažené dolní končetiny – nejprve zatnout stehno, poté zvednout do 45 až 60 st. nataženou dolní končetinu a napočítat do 6, poté položit na položku a uvolnit – alespoň 3x denně 8 x 10 zvednutí (obr. 9 a 10)



Obr. 9 a 10 – zvedání natažené dolní končetiny vleže nebo vsedě

V časném pooperačním období se vyvarujte stresů, poslouchajte hudbu, sledujte filmy, čtěte oblíbené knihy, věnujte se rodině a přátelům. Dobrá psychická pohoda je důležitá pro Vaši obranyschopnost i hojení. Načerpejte síly na **rehabilitační program**, který bude následovat a který je velmi důležitý před návratem k běžným pracovním i sportovním aktivitám.