

## Edukační leták pro pacienty po artroskopii kolenního kloubu

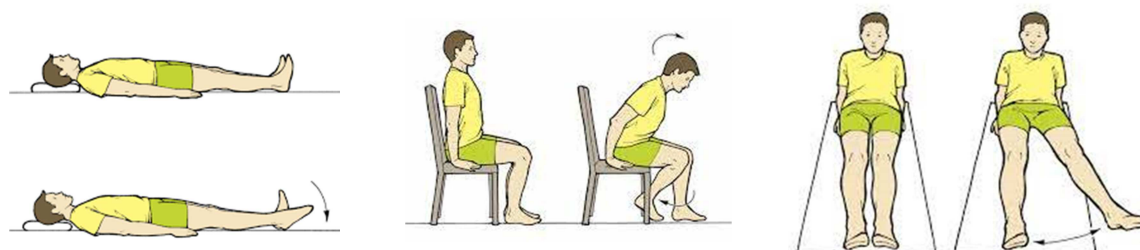
- ✓ Byla Vám provedena artroskopická operace (ASK) kolenního kloubu. Jedná se o výkon, který slouží k diagnostice a k léčbě jednotlivých postižených částí kloubu.
- ✓ Jedná se o předem plánovaný zákrok s krátkou dobou hospitalizace (cca 2-3 dny).
- ✓ Od přijetí až po propuštění o Vás bude pečovat celý zdravotnický tým (lékaři, nelékaři, fyzioterapeuti...) kteří, Vás poučí o všech nutných léčebných a režimových opatřeních, které budete dodržovat i po propuštění z nemocnice v domácím prostředí.

### Pooperační režim

- ✓ Pooperační režim vždy záleží na diagnóze a typu provedeného výkonu.
- ✓ **U jednoduchých artroskopií** pokud lékař neurčí jinak, je ihned plná zátěž na operovanou končetinu.
- ✓ **U složitějších artroskopií** je nutné odlehčení operované končetiny používáním berlí. Míru zátěže určuje lékař podle typu provedeného výkonu. Pokud hrozí nestabilita v koleni, je indikováno nošení ortézy. Všechna doporučení jsou individuální a stanovuje je vždy lékař.

### Rehabilitace

- ✓ U lehčích operací je pacientům doporučena jízda na rotopedu, na kterém lze postupně zvyšovat zátěž.
- ✓ Po závažnějších artroskopických výkonech je často předepisována rehabilitace. Jejím cílem je redukce otoku a bolesti, udržení rozsahu pohybů v kolenním kloubu a zejména aktivace čtyřhlavého stehenního svalu, který po operaci snadno ochabuje.
- ✓ Z cviků je nejdůležitější posilování svalů stehna.
- ✓ Cviků je mnoho a pacienta s nimi seznámí rehabilitační pracovník v nemocnici. Je nutné cvičit několikrát denně, a postupně zvyšovat opakování cviků.



- ✓ Důležité je postupovat podle instrukcí a zatěžovat operovanou končetinu postupně. Je nutné vyvarovat se prudkým pohybům. Několik měsíců po zákroku není vhodné provozovat sporty náročné na pohyb v kolenním kloubu. Do úplného zahojení nelyžujte, nehrajte fotbal či hokej.
- ✓ Aby byla léčba úspěšná, záleží hlavně na Vaší trpělivosti a zodpovědnosti. Jakékoliv nedodržení rekonvalescenčního plánu může mít pro Vás neblahé důsledky.

