

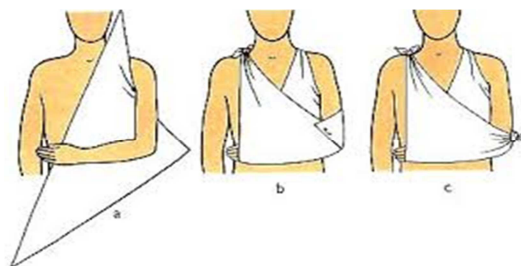
## Rady pacientům po artroskopii ramenního kloubu

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

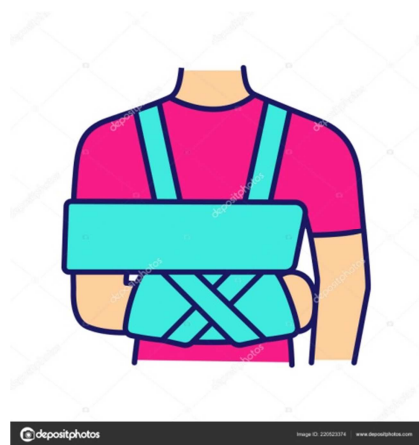
### Pooperační režim

- ✓ Individuální pooperační režim vždy záleží na diagnóze a typu provedeného výkonu.
- ✓ Mnohé artroskopické výkony v oblasti ramenního kloubu se neobejdou bez použití fixačních pomůcek (ortézy, závěsy...). Typ a délku fixace vždy určí lékař.

- ✓ **U jednoduchých artroskopií** se operovaná horní končetina fixuje po několik dnů pouze trojčipým šátkem nebo vůbec. Pokud není fixace nezbytně nutná, začíná se s rehabilitací již od 2. dne po operaci, aby došlo co nejdříve k dosažení maximálního rozsahu pohybu v kloubu.



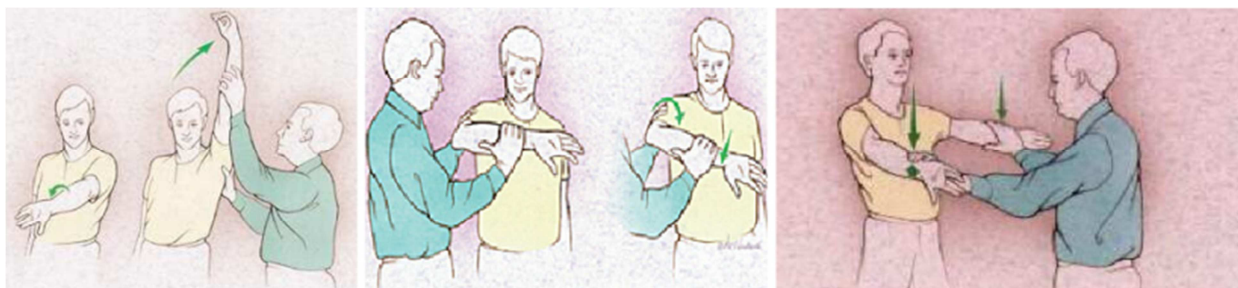
- ✓ **U složitějších artroskopií** se operovaná horní končetina fixuje ramenní ortézou až několik týdnů. Fixace slouží ke znehybnění horní končetiny tak, aby byl ramenní kloub v klidu, bez zátěže, která není nějaký čas žádoucí. V tomto období procvičujete pouze zápěstí a loket pro zachování jejich hybnosti. Důležité je dodržet lékařem stanovenou dobu, po kterou nesmí být ramenní kloub zatěžován. Po některých zákrocích např. po stabilizaci, je nutné na cca 3 měsíce vyloučit pohyb do zevní rotace, aby nedošlo k opětovnému poškození či dokonce vykloubení ramenního kloubu.



## Rehabilitace

- ✓ Pokud lékař usoudí, že je možné fixaci sejmout, začíná se s šetrnou rehabilitací pod vedením fyzioterapeuta.
- ✓ Rehabilitace probíhá zpravidla ambulantně, dle instrukcí i individuálně doma.
- ✓ Zprvu je **cvičení pasivní**, kdy fyzioterapeut prakticky cvičí za Vás a využívá gravitace, následuje **cvičení aktivní**, kdy pacient cvičí sám dle instrukcí a posiluje svaly celého ramenního pletence.

Cílem tohoto cvičení je hlavně obnovení správného rozsahu pohybů v rameni.



- ✓ Nedoporučuje se až několik měsíců provozovat sporty, kde se hází švihem nebo sporty, které představují jinou extrémní zátěž pro ramenní kloub např. (tenis, volejbal).
- ✓ Úspěch léčby záleží hlavně na Vaší trpělivosti a zodpovědnosti.
- ✓ Jakékoliv nedodržení rekonvalescenčního plánu může mít pro Vaše zdraví neblahé důsledky.

