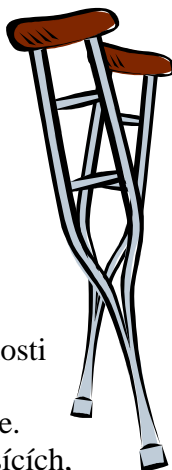


Rehabilitace po náhradě předního zkříženého vazů

Vážená paní, vážený pane, byla Vám provedena náhrada předního zkříženého vazů kolenního kloubu. Nezbytnou podmínkou úspěchu operačního zákroku a Vašeho uzdravení je včasná a kvalitní rehabilitace. Nápomocen vám bude ošetrovatelský tým a především rehabilitační pracovnice.

Všeobecné informace

- Po operaci je končetina fixována ortézou s nastavitelným rozsahem pohybu, který je v rehabilitaci postupně zvětšován.
- Drenáž zavedená do kolenního kloubu je odstraněna 1. den po operaci při převazu.
- Můžete chodit o podpůrných berlích se zátěží hmotnosti operované končetiny.
- Berle i ortéza jsou odkládány asi za měsíc od operace.
- Návrat do zaměstnání je obvykle možný po 3- 4 měsících, podle jeho charakteru, od stejné doby je možné rekreačně sportovat.
- Rehabilitace je důležitá nejen pro návrat svalové síly a uvolnění pohybu, ale zároveň je velmi důležitou prevencí vzniku žilních komplikací.
- Navštivte nás při potížích, zejména při zvětšení objemu kolena – je pravděpodobné, že bude nutné punkcí odstranit nahromaděnou krev nebo kloubní tekutinu.



Rehabilitační plán

1.den:

Relativní klid na lůžku, končetina v ortéze, koleno podloženo válečkem, ledový obklad na operovaný kloub. Isometrická cvičení (cvičení bez pohybu kloubu, pouze napínání svalů), aktivní cvičení neoperované končetiny, dechová gymnastika.

2.den:

Převaz a odstranění drénu. Aktivní pohyb operovaného kloubu v rozsahu, který umožňuje ortéza a bolest. Aktivní cvičení hlezenního kloubu a kyčle. Návčik chůze o berlích **za asistence rehabilitační pracovnice**. Pasivní cvičení na motodlaze.

3.-7. den:

Cvičení v dosavadním rozsahu, zdokonalování chůze o berlích s postupnou zátěží do 1/3 hmotnosti těla, návčik chůze po schodech. Zvedání natažené končetiny v poloze na zádech a na zdravém boku, zvětšování intenzity aktivního cvičení v ortéze dle individuální snášenlivosti a dle pokynů operátora. Propuštění, ambulantní rehabilitace.

Další rehabilitace:

Od 6.týdne je vhodná jízda na kole, zvyšování zátěže ve vodě a plavání – **pouze styl KRAUL**.

Postupné odkládání berlí nebo ortézy při chůzi - **ne obojí současně**. Po dvou měsících definitivní odkládání ortézy a berlí, dotahování pohybu do krajních poloh – **NE DŘEPTY**.

