

REHABILITACE PO ARTROSKOPII RAMENE A SUBPECTORÁLNÍ TENODÉZE



REHABILITACE PO ARTROSKOPII RAMENE A SUBPECTORÁLNÍ TENODÉZE

MUDr. Filip Hudeček

Cíl

- zmírnit otok, rozcvíčit pohyb, obnovit centraci ramene a svalovou sílu.

Limitace

- necvičte přes bolest. Spíše než na rozsah se soustředte na správnost prováděného pohybu. V případě tenodézy nenoste 6 týdnů těžká břemena.

Klidový režim

- po každé operaci je velmi důležitý. První týden po operaci děláme vše ke zmírnění otoku a nastartování hojení a rekonvalescence. Je vhodné jen cvičit, odpočívat a ledovat. Omezte chození mimo domov. Operační rány musí být v suchu. Je možné se umýt, ale bez namáčení sterilního krytí, které je na rameni. Rameno je vhodné několikrát denně ledovat, ale i při ledování dbejte na to, aby se sterilní krytí na rameni nepromočilo - tvoří bariéru proti pooperační infekci. Při prosaku krytí se dostavte na převaz. Při bolestech nebo otoku vždy rameno nejprve zaledujte. Pokud se stav nezlepší, tak můžete užívat běžné tablety na bolest (Brufen, Diklofenak, Paralen, Aulin apod.).

Ortéza

- pokud máte ortézu, je možné si jí odložit na umytí nebo oblékání, ale je nutné dodržet pokyny operátora stran polohy končetiny a ramene při manipulaci s ortézou.

Šátek

- pokud máte operovanou končetinu jen na šátku, tak je na vašem pocitu, zda je vám to takto příjemnější a nebo zda již šátek odložíte. Většina pacientů v prvních dnech po operaci přestane šátek postupně používat a rameno se tak začne přirozeně rozcvičovat.

Domácí rehabilitaci

- po operaci ramena můžeme rozdělit na 2 oblasti - cvičení lokte a zápěstí a cvičení samotného ramena:

Cvičení lokte a zápěstí

- je důležité hlídat jen u pacientů, kteří mají končetinu delší dobu na šátku nebo v ortéze. Jako prevenci ztuhlosti těchto kloubů několikrát denně procvičte loket (natahování a ohýbání, rotace v předloktí oběma směry) a zápěstí (strečing do krajních poloh, kroužky oběma směry). Pacienti bez fixace si toto hlídat nemusí, protože periferní části dostatečně rozcvičují běžnými denními činnostmi.

Cvičení ramena

- je základem rehabilitace a je při něm nutné dodržovat tři základní pravidla:

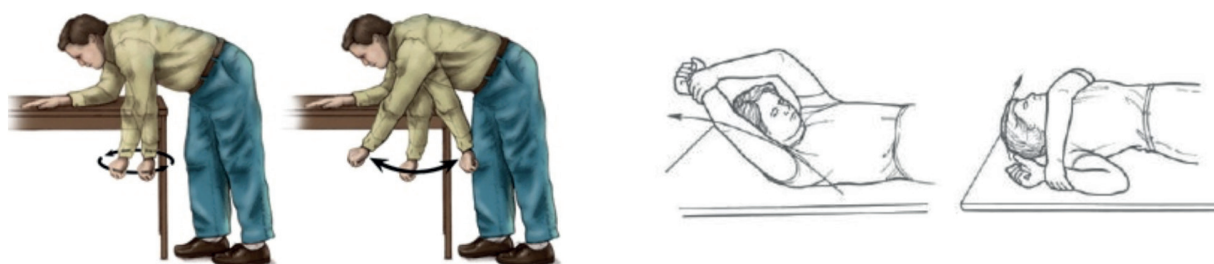
1. Myslet na správnou **centraci** ramena - jednoduše řečeno to znamená, že při všech cvicích myslíte na správné postavení lopatek (narovnejte se a stáhněte lopatky dolů - představte si, že je chcete “zasunout do zadních kapes u kalhot”). Pokud to děláte špatně, projeví se to tak, že se nakláníte na stranu a přitahujete rameno k uchu - taková poloha rameni spíše škodí.
2. Nikdy **necvičit přes bolest**, rameno se rozdráždí a efekt je spíše negativní.
3. Po každém cvičení rameno **ledujte**.

Základním cvikem je uvolnění ramenního kloubu a lopatky **v předklonu**, kdy operovaná končetina volně visí. V této poloze zkoušejte celou paži volně hmitat nebo dělat krouživé pohyby oběma směry. Jak se budete zlepšovat, může postupně cvičit v hlubším předklonu a zvětšovat rozsah pohybu.

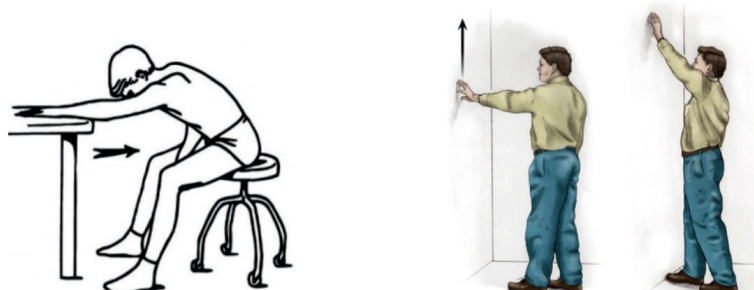
Druhý cvik je na **uvolnění lopatky**. Tento cvik můžete provádět několikrát denně i s nasazenou ortézou. Přitahujte ramena k uším a zase je povolujte, nebo zkoušejte krouživé pohyby lopatkami po hrudníku.

Třetím cvikem je **cvičení vleže** na zádech. Operovanou končetinu si můžete s dopomocí druhé ruky postupně zkoušet zvedat nahoru a pokládat za hlavu. Můžete ji také sunout po podložce vedle sebe nebo na druhou stranu a můžete také takto zkoušet rotace v rameni. Pokrčený loket zmenší páku

a zmírní bolestivost. U tohoto cviku už si důsledně hlídejte, abyste nešli přes bolest a myslete na výše zmíněnou centraci ramene!



Další dva cviky jsou pro pokročilejší fáze rehabilitace a můžete si je přidávat pro zpestření - je to **cvičení vsedě** u stolu a **vestoje** u stěny. Opět myslete na centraci ramena, je to velmi důležité. Pro ztížení můžete u těchto cviků přidat overball.



V časném pooperačním období

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

REHABILITACE PO ARTROSKOPII RAMENE A SUBPECTORÁLNÍ TENODÉZE

KONEC
DOKUMENTU