

# REHABILITACE PO PRESS-FIT PLASTICE ACL



## REHABILITACE PO PRESS-FIT PLASTICE ACL

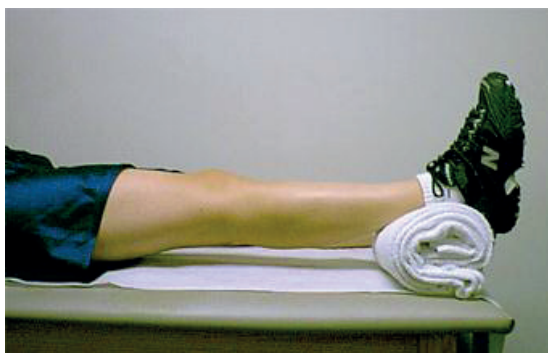
MUDr. Filip Hudeček

### Cíl

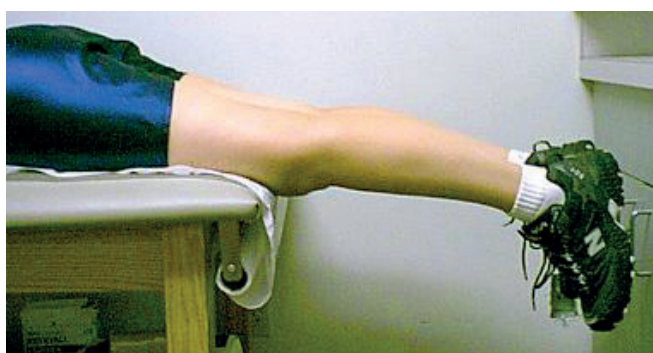
- zmírnit pooperační otok, rozcvičit pohyb, obnovit svalovou sílu, poté zahájit balanční cvičení. Před návratem do plné zátěže je nutné absolvovat balanční testy (za 6-8 měsíců po operaci).

### Klidový režim

- první týden po operaci děláme vše proti velkému otoku a pro nastartování hojení a rekonvalescence. Je vhodné jen cvičit, ledovat a odpočívat. Nesedte dlouho se svěřenými 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 koleni), koleno je možno takto ledovat. Na chůzi si opět bandáž namotejte. Při bolestech nebo otoku užívejte běžné léky (Brufen, Diklofenak, Paralen 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

## Zátěž

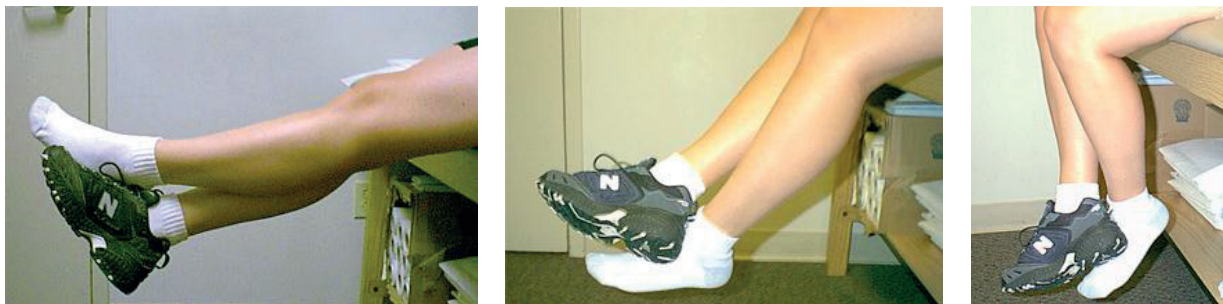
- užívejte na chůzi francouzské hole, od 2. dne je možno dle tolerance zkoušet došlapovat na operovanou končetinu. Pokud koleno nebolí je možno na krátké vzdálenosti, např. po bytě, chodit bez opory. Důležité je dbát na správný stereotyp chůze. Snažte se při chůzi postupně přenášet váhu na operovanou končetinu a hlídejte si správný stereotyp chůze.

## Hybnost

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



Obr. 3 až 5. Cvičení flexe v koleni



Obr. 6 až 8. Cvičení hybnosti v koleni s pomocí druhé dolní končetiny

## Ortéza

- bezprostředně po operaci a v nemocnici je končetina chráněna pooperační ortézou nastavenou na rozsah pohybu 0 - 90 st. Doma ortézu už mít nemusíte. Když jdete mimo domov, je to bezpečnější s ortézou. Limitace pohybu na ortéze se může postupně zmenšovat v závislosti na tom, jak s kolennem cvičíte. Ortéza nemá bránit pohybu, pouze nechtěné flexi kolena.

### Posilování jako prevence ztráty svalové hmoty a síly :

1. zatínání stehna – alespoň 3x denně 3x10 zatnutí (vydržet vždy 6 sec.)
2. zvedání natažené dolní končetiny – nejprve zatnout stehno, poté zvednout do 45st. nataženou dolní končetinu a napočítat do 6, poté položit na plošku 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, čtete 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.

# REHABILITACE PO PRESS-FIT PLASTICE ACL

KONEC  
DOKUMENTU

