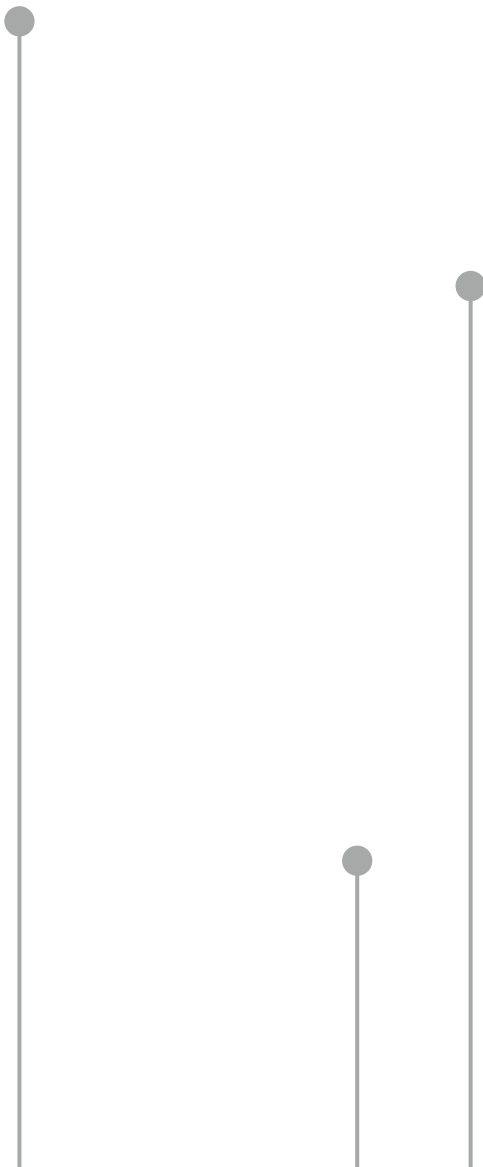


# REHABILITACE PO SUTUŘE MENISKU



## REHABILITACE PO SUTUŘE MENISKU

MUDr. Filip Hudeček

### Cíl

- chránit suturu menisku po dobu 6 týdnů než se plně prohojí

### Opatření

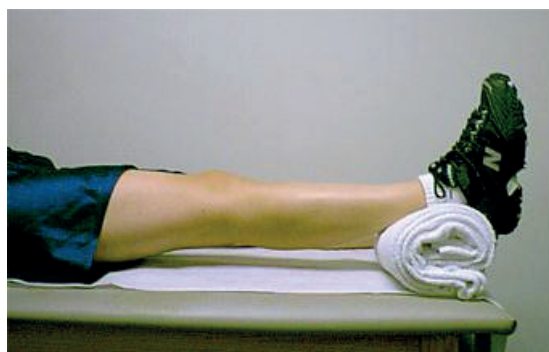
- omezujeme došlap na plnou váhu a pohyb, nevhodný je podřep

**Přehled limitací** (mohou být upraveny operátorem dle typu trhliny):

Limitace	týden 1 - 2	týden 3 - 6	týden 7 - 12
došlap	50 %	100 %	100 %
pohyb	0 - 60 st.	0 - 90 st.	plný

### Klidový režim

- první týden po operaci děláme vše proti velkému otoku a pro nastartování hojení a rekonvalescence. Je vhodné jen cvičit, ledovat a odpočívat. Nesedíte dlouho se svěšenými dolními končetinami. Omezte chození mimo domov. Operační rány musí být v suchu. Elasticou 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

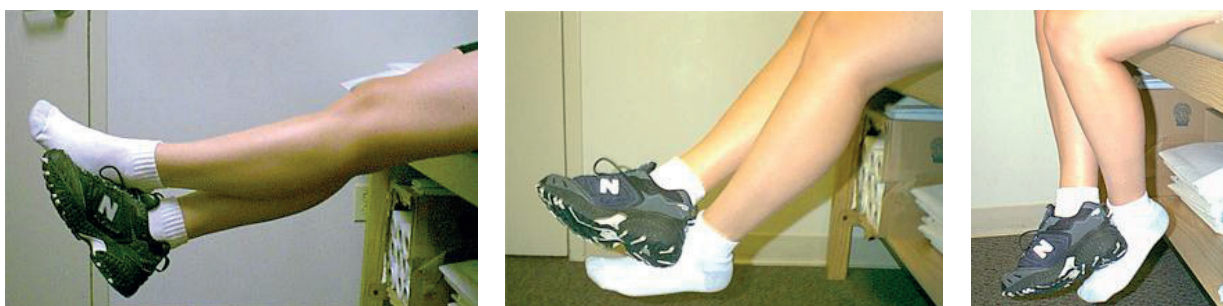
- užívejte na chůzi francouzské hole, od 2. do 14. dne je možno dle tolerance zkoušet došlapovat na operovanou končetinu na 50% váhy. 3. - 6. pooperační týden můžete odložit hole a dle tolerance došlapovat na plnou váhu, ale vždy na nataženou DK (zákaz podřepu). Důležité je dbát na správný stereotyp 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). 1. a 2. týden je povolený pohyb do 60 st., od 3. do 6. týdne 90 st. Po 6 týdnech je možné koleno plně rozcvičit. 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

## Posilování jako prevence ztráty svalové hmoty a síly :

- zatínání stehna – alespoň 3x denně 3x10 zatnutí (vydržet vždy 6 sec.)

- zvedání natažené dolní končetiny – nejprve zatnout stehno, poté zvednout do 45st. nataženou dolní končetinu a napočítat do 6, poté položit na plochu 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 SUTUŘE MENISKU



**KONEC  
DOKUMENTU**