

## Cvičení a životospráva po operaci kolenního kloubu



Vážená pacientko, vážený paciente,

nyní se nacházíte v nemocnici z důvodu operace kolenního kloubu. Důvodů pro operaci kolene je celá řada. Mezi velmi časté zákroky patří například operace menisku kolene, operace křížového vazy, artroskopie kolene, nebo TEP (totální endoprotéza) kolene, tj. implantace kloubní náhrady, neboli umělého kolene.

Než se rozhodnete podstoupit operační zákrok, zkuste nejprve redukovat váhu, podstoupit medikamentózní léčbu (analgetika, protizánětlivé masti), fyzioterapii, změnit své pohybové návyky – svůj životní styl (choďte hodně na procházky !!!). Operaci berte jako poslední, nevyhnutelnou možnost, kterou konzultujte se svým praktickým lékařem i ortopedem.

Operace Vás navrátí do běžného života, k normálním denním aktivitám bez bolestí a bez ztuhlosti kolenního kloubu. Doba celkové rekonvalescence je u každé osoby jiná a závisí na různých faktorech, jako je věk, celkový zdravotní stav a fyzická kondice.

Po operaci je nutno dodržovat určité zásady. Nejvhodnější by bylo, kdybyste se již před operací naučili za pomoci rehabilitačního pracovníka nebo lékaře vhodné speciální návyky v oblasti pohybu, hygieny, či chůze, které v pooperačním období výrazně zrychlí Váš návrat do běžného života. Tyto návyky je třeba dodržovat i po návratu z nemocnice do domácího, případně pracovního prostředí. Tato příprava také umožní připravit si doma pomůcky a upravit domácí prostředí tak, aby bylo vhodné pro bezpečný pohyb po operaci kolene.

V první fázi rekonvalescence po operaci kolene Vám může velmi pomoci rehabilitační cvičení kolenního kloubu na motodlaze. Tento přístroj pro kontinuální pasivní pohybovou léčbu pomáhá ve zvětšení rozsahu hybnosti kloubů dolní končetin. Motodlaha Vám pomalu natahuje a pokrčuje končetinu v kyčelním a kolenním kloubu do Vámi nastaveného rozsahu. Úhel pokrčení končetiny lze postupně zvětšovat až na maximální možnou hodnotu (120°). Motodlaha pomáhá k rychlejšímu obnovení plného rozsahu končetin, zamezí ztuhlosti kloubů, podpoří hojení měkkých tkání, šlach a chrupavek. Mírní otoky a zlepší látkovou výměnu v kloubu. Díky této pohybové léčbě, která je bez vedlejších účinků, také snížíte spotřebu analgetik.



Vaše nové koleno se bude regenerovat asi dva roky po operaci, tak jak se bude hojit jizva na kůži a jak se budou obnovovat svaly cvičením. Je nutné věnovat pozornost každému problému, jako je tuhnutí kolene, bolest nebo infekce.

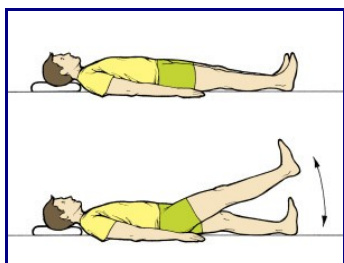


Zpočátku je vhodné kloub šetřit – tedy omezit zátěž chůzí, berle můžete potřebovat řadu týdnů po operaci, dokud váš odborný lékař nerozhodne, že kloub je stabilní a je připraven fungovat bez další podpory.

Naopak je vhodné kloub správně rozcvičovat.

### Vhodné cviky v pooperačním období :

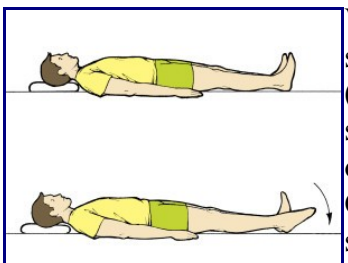
#### 1. Zvedání natažené nohy vleže



Položte se na záda s nataženýma nohama. Nataženou nohu zvedněte asi 15 cm nad podložku a držte jí v této poloze 10 sekund.

Toto cvičení pomáhá posílit čtyřhlavý stehenní sval a zlepšuje stabilitu kolenního kloubu. Čím silnější budete mít stehenní sval, tím lépe budete Váš umělý kolenní kloub ovládat.

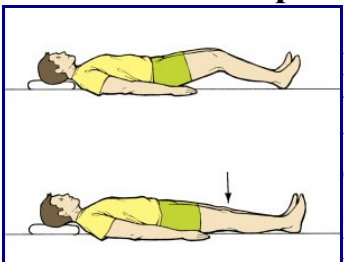
#### 2. Cvičení kotníku



Vleže na zádech s nataženýma koleny střídavě přitahujte špičky nohou směrem k bradě (tzv. „fajfky“) a odtlačujte od sebe k podložce (propínejte špičky za ploskou). Pak ohněte špičku nohy kolmo ke stropu a kroužete nohou v kotníku ve směru hodinových ručiček a obráceně.

Cvičení napomáhá návratu krve zpět k srdci, což zmírňuje otoky a snižuje riziko vzniku hluboké žilní trombózy (nebezpečné krevní sraženiny v žilách dolních končetin).

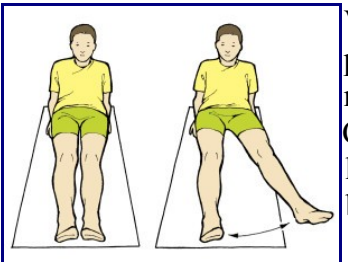
#### 3. Zatínání svalů přední strany stehna



Položte se na záda, zatněte čtyřhlavý stehenní sval, propněte koleno a tlače podkolenní jamku dolů do podložky. Vydržte 5 vteřin a poté uvolněte.

Cvičení pomáhá zmírnit otok kolene a posílit dolní část čtyřhlavého stehenního svalu. To má velký význam pro chůzi a stoj se zpevněným kolenem.

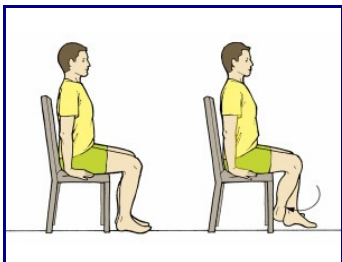
#### 4. Unožování vleže sunutím po podložce



Vleže na zádech pohybem v kyčli posunujte nataženou nohu po podložce do strany (unožení) a zpět (přinožení). Končetinu přitom nevytácejte do stran, česka musí mířit ke stropu.

Cvičení pomáhá aktivovat odtahovače (abduktory), konkrétně střední hýžd'ový sval. Tyto svaly mají rozhodující význam pro stabilitu pánve během stojné fáze při chůzi.

## 5. Ohýbání kolene

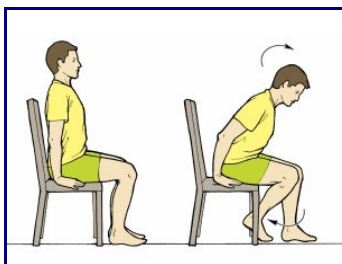


Posaďte se na stabilní židli a ohněte dolní končetinu pod sebe. Snažte se koleno ohnout co nejvíce. Vydržte pět sekund a poté se vraťte do základní klidové pozice.

Cvičení pomáhá zlepšit rozsah pohybu.

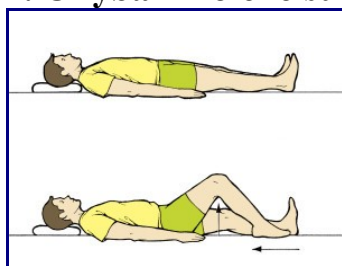
## 6. Ohýbání kolene s výdrží

Posaďte se na židli, ohněte dolní končetinu v koleni co nejdále vzad a vydržte v této pozici 15-30 sekund. Abyste dosáhli většího ohnutí, můžete se posunout na židli dopředu a lehce se předklonit. Postupně a při dobré toleranci prodlužujte protahování až na 60 sekund a opakujte několikrát denně.



Cílem tohoto cvičení je zvýšit rozsah pohybu (flexe-ohnutí) v kolenním kloubu. To je důležité pro náročnější pohybové činnosti, jako je vstávání z nízké židle, stoupaní po schodišti nebo řízení automobilu.

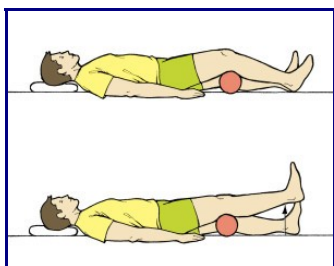
## 7. Ohýbání kolene sunutím paty po podložce



Položte se na záda s nataženými nohama. Patu opřenou o podložku posunujte směrem k hýždím, končetina se přitom ohýbá v koleni a kyčli. Poté posunujte patu a chodidlo zpět do výchozí pozice. Končetinu přitom nevytácejte do stran, česka musí mířit ke stropu.

Cvičení je zaměřeno na posilování hamstringů (zadní skupina svalů stehna) a zlepšení rozsahu aktivní flexe (ohnutí) v koleni. Obojí je důležité pro všechny činnosti každodenního života.

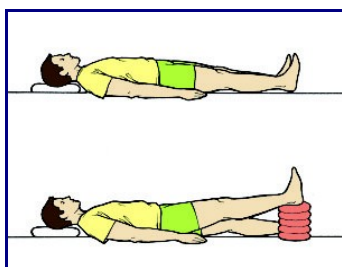
## 8. Vykopávání vleže



Lehněte si na záda na podlahu nebo postel a koleno si podložte stočeným prostěradlem. Natáhněte bérce, propněte koleno a vydržte 5 sekund. Pak bérce pomalu svěste a uvolněte. Noha se po celou dobu opírá podkolenní jamkou o podložený objekt a bedra spočívají na podložce.

Toto cvičení pomáhá posílit Váš čtyřhlavý stehenní sval.

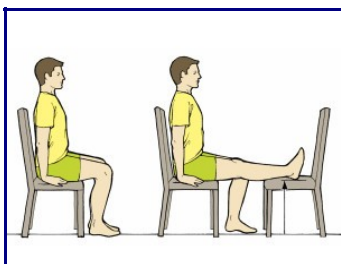
## 9. Pasivní protahování hamstringů



Tento cvik je jedním z nedůležitějších v časně fázi Vaší rehabilitace, neboť Vám umožňuje dosáhnout plné extenze (napnutí) v kolenním kloubu, což je zcela zásadní pro chůzi.

Položte se na záda s nataženými nohama. Patu operované končetiny si podepřete polštáři tak, aby byla v koleni volně prověšena. V této pozici ponechte koleno protahovat 10 minut.

## 10. Protahování kolene vsedě



Posadte se vzpřímeně na židli a operovanou končetinu položte rovně na židli před sebou. Deset minut ponechte nohu rovně nataženou, špičku uvolněnou. Jakmile ucítíte mírnou bolest, pomalu pozici opusťte. Nechte nohu odpočinout, ale hýbejte s ní. Po tomto protahování je vhodný čas pro ohýbání v kolenní se sunutím paty. Také toto cvičení pomáhá zvýšit krajní extenzi (natažení) v kolenní. Doba protahování můžete prodloužit až na 30 minut.

Mimo cvičení je nutné používat ortézu, která zabrání nechtěným pohybům jak při chůzi, tak i třeba ve spánku. 4 až 6 týdnů pacienti nedošlapují, absolvují však cíleně vedenou rehabilitaci včetně posilování stehenních svalů. Po 4 až 6 týdnech postupně umožňujeme chůzi bez berlí i bez ortézy, plnou zátěž po 2 až 3 měsících, opět podle typu postižení kolenního kloubu. Většina operovaných může počítat s návratem k normálním denním aktivitám, včetně řízení vozidla, během 6 týdnů po operaci.



### **Zásady pohybu po operaci kolenního kloubu :**

Cvičení je vhodné provádět i doma, po odchodu z nemocnice. Vhodné je plavání nebo procházky na dobře zpevněných a rovných cestách. Také můžete vyrazit na malou projížďku na kole na rovné cestě.

V posilování svalstva byste měli pokračovat ještě alespoň půl roku po operaci.

Dbejte na nošení dobré, rovné a protiskluzové obuvi, správnou chůzi, používání obuvi na suchý zip nebo s elastickými tkaničkami, odstranění překážek o které můžete klopýtnout ( hran kobereců, poházené předměty ), při procházce na kluzkém povrchu mějte berle opatřeny ostrými konci.



Vyvarujte se prudkých a trhavých pohybů, druhů sportů, při nichž dochází k prudkému zrychlení a náhlému zabrzdění ( tenis, sjezdové lyžování, horolezectví ), nadměrného a dlouhého stání, dávání nohy přes nohu, extrémního ohýbání ( dřep, klečení ), nadměrného přírůstku tělesné hmotnosti, zvedání těžkých břemen.



Váš lékař, chirurg nebo fyzioterapeut vám poskytnou více podrobných informací o aktivitách, které jsou pro Vás vhodné.

