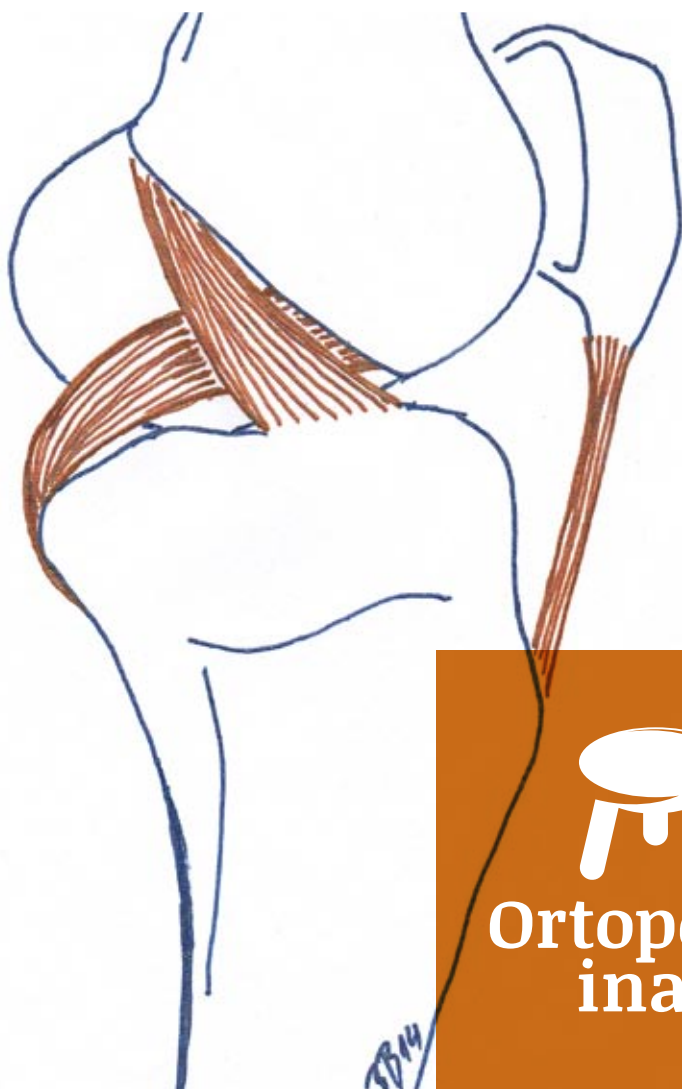


# POOPERAČNÉ ODPORÚČANIA

PLASTIKA LCA

MUDr. Branislav Barla



Ortopédia  
inak

---

# Pooperačné odporúčania

## Plastika LCA

### 1. pooperačné obdobie

Je to obdobie od operácie po prvú kontrolu s vybratím stehov, zvyčajne je to 8.—10. pooperačný deň. V tomto období používate na odľahčenie operovanej končatiny barly. Pri pohybe a spánku používate aj pooperačnú ortézu. Bez ortézy vykonávate odporúčané cvičenia. V tomto období je vhodné operované koleno chlaď. Koleno môže byť zateplené, bolestivé a opuchnuté. Takýto stav môže pretrvávať cca 2-4 týždne.

#### *Prvý pooperačný deň*

V tento deň sa začína s mobilizáciou, t. j. postavením sa na vlastné nohy s pomocou barlí a ortézy kolena. Je nutné, aby ste prešli prvé kroky a začali s cvičením operovaného kolena.

#### *Prvá kontrola*

Pri tejto kontrole sa odstráni stehy a skontroluje sa operačná rana. Operatér určí ďalší postup a dohodne ďalšiu kontrolu, ktorá je zvyčajne 6 týždňov od operácie.

### 2. pooperačné obdobie

Je to obdobie medzi vybratím stehov a ďalšou kontrolou, zvyčajne 6 týždňov od operácie. V tomto období začínate s plným rozsahom pohybu v operovanom kolene, ak operatér neurčí inak. Používanie ortézy sa končí 10.—14. deň. Barly sa používajú 3 až 4 týždne. Potom možno operovanú končatinu zaťažiť ležérnou chôdzou. Pokiaľ je koleno zateplené, je vhodné ho chlaď.

#### *Druhá kontrola*

Pri druhej kontrole sa skontroluje rozsah pohybu a schopnosť bežnej chôdze.

### 3. pooperačné obdobie

Je to obdobie od 6 týždňov do 6.—7. mesiaca od operácie a predstavuje obdobie rehabilitácie operovaného kolena a celej dolnej končatiny až do stavu plného športového zaťaženia.

#### *Tretia kontrola*

Zhodnotí sa celkový výsledok a možnosť plnej záťaže operovaného kolena.

---

---

# ACL rehabilitačný program

Pri žiadnom cvičení by nemalo nastať zhoršenie bolesti, opuchu a diskomfortu operovanej končatiny. Ak predsa nastane, je nutné sa vrátiť o úroveň dozadu a pokračovať v cvičení, ktoré nerobí problémy. Každý pacient je iný a je rozdiel v rýchlosti rehabilitácie medzi 18-ročným vrcholovým športovcom a 35-ročným rekreačným tenistom. Každý ďalší výkon v oblasti kolena na menisku a chrupavke adekvátne spomaľuje rehabilitáciu a úpravy postupu sa dozviete od operátora. Dole uvedený program platí pre štandardne vykonanú plastiku LCA anteromediálnou technikou s pevnou fixáciou štepu skrútkami.

## Chôdza o barlách

Nohu na strane operovaného kolena môžete položiť na zem, ale pri kroku nesmiete operované koleno plne zaťažiť. Váhu tela preneste cez barly a znova plne zaťažte zdravú nohu. Barly by ste mali používať dovtedy, kým nie ste schopný chodiť bez krívania. Zvyčajne je to 3 až 4 týždne. Pokiaľ začnete predčasne zaťažovať operovanú nohu a budete pritom krívať, zafixujete si zlý spôsob chôdze, čo vám sťažší ďalší návrat do plnej športovej záťaže.

## Ortéza

Pooperačne ortéza nie je nutná ku dosiahnutiu vynikajúceho výsledku, ale v **pooperačnom období** je nápomocná. V prvom pooperačnom období obmedzuje pohyb operovaného kolena na rozsah, ktorý určí operátor. Rozsah obmedzenia sa určuje podľa priebehu operácie. Pokiaľ je dosiahnutá plná a dobrá stabilita náhrady skríženého väzu, možno pasívne zohýbať koleno do 90°, aktívne pri chôdzi do 30°. Ortéza je vhodná v pooperačnom období do 10 až 14 dní. Po uplynutí tohto obdobia môžeme zohýbať koleno do plného rozsahu pohybu a ortéza nie je potrebná.

Na dlhšie obdobie sa odporúča používať ortézu v prípadoch, ak sa po operácii nedosiahne vynikajúca stabilita, alebo pri reoperáciách..

## 1. pooperačné obdobie

**Všetky cviky vykonávate bez ortézy**

### Vystretie kolena (extenzia kolena)

Sadnite si na rovný povrch (podlaha, posteľ) s vystretou nohou. Podložte si päť malým vankúšikom, alebo roľkou z uteráku. Uvoľnite svaly... znova uvoľnite svaly... a znova uvoľnite svaly na nohách. Nechajte, aby gravitácia vystrela vaše koleno. Držte túto polohu cca 20 minút.

Bez plného uvoľnenia svalu stehna nedosiahnete žiadaný efekt. Pokiaľ je päť vo výške 5 cm nad podložkou, vaše predkolenie sa dotýka podložky. Len vtedy ste dosiahli plné vystretie kolena. To je cieľ. Pre plnú funkciu kolena je vystretie dôležitejšie ako plné zohnutie kolena. Na lepšie vystretie kolena je vhodné uvoľniť ohýbače zadnej strany stehna prehnutím chrbtice dozadu na 45° st., alebo plným ľahom na chrbát.

### Zohnutie kolena (flexia kolena)

Sadnite si na lôžko, alebo vysokú stoličku s voľne zohnutým kolenom. Položte si operovanú nohu cez zdravú nohu v oblasti členka. Vystretím zdravej, neoperovanej nohy

---

---

zdvihnite operovanú stranu do 45°, t. j. do polovice plného vystretia. Potom pomaly spustite obe nohy do 90°. Toto cvičenie opakujete 3—krát za sebou s minútovou prestávkou medzi vystretiami. Opísané cvičenie skúste opakovať 3—krát denne. Pokiaľ operované koleno nedosiahne ihneď flexiu 90°, začnite zdvíhaním nohy z tejto polohy, ale pri dvíhaní kolena nepresiahnite 45°.

### ***Napnutie stehenného svalu***

Sadnite si, alebo lahnite s vystretou operovanou nohou na podložku. Napnite svaly na stehne a držte ich napäté 5 sekúnd. Toto opakujete 10—krát za sebou. Cvičenie opakujete 10 krát v priebehu dňa.

## **2. pooperačné obdobie**

Opakujte cvičenia z predchádzajúceho obdobia a pridajte:

### ***Vystretie kolena***

Pokračujte s cvičením z prvého obdobia. Už by ste mali vedieť plne vystrieť koleno. Ak to tak nie je, investujte do toho cvičenia oveľa viac času.

### ***Zohnutie kolena***

Keď ste bez problémov dosiahli v kolene flexiu 90°, opakujte cvik z prvého týždňa bez podpory zdravej nohy, t. j. pohyb operovanej nohy z 90° zohnutia do 45° zohnutia nohy v sede. Po zvládnutí tohto cviku môžete prejsť na precvičovanie pohybu v kolene na bruchu. V polohe na bruchu s vystretými nohami položte operovanú nohu na zdravú v oblasti členka. Potom s pomocou zdravej nohy zohnite operované koleno do 70—800. Cvičte 3—krát pomaly s minútovou prestávkou. Opakujte 5 krát.

### ***Chôdza***

Začnite chodiť bez barlí. Používajte barly medzi ľuďmi, vonku a na nerovnom povrchu. Doma ich môžete odložiť, bez barlí skúšajte chodiť v málo zariadenej izbe s voľným priestorom, bez krívania. Pokiaľ pre bolesť, alebo slabosť krívate a musíte barly použiť, skúste chodenie bez nich ďalší deň.

### ***Státie***

Chyťte sa okraja stola, alebo iného pevného predmetu a skúste sa postaviť na operovanú nohu plnou váhou. Stojte 30 sekúnd na plne vystretej operovanej nohe so zaťažením plnou váhou. Cvičte 5—krát, medzi jednotlivými cvičeniami robte minútovú prestávku.

Po zvládnutí predchádzajúceho cvičenia pridajte postoj na špičkách prstov operovanej nohy na 10 sekúnd.

Po zvládnutí 2. cvičenia pridajte ďalší cvik. Z plného vystretia kolena pomaly zohnite operovanú nohu spolu so zdravou do 30° a potom ich obe vystrite. Toto opakujete 3x s minútovou prestávkou. Celé cvičenie urobte 10—krát denne.

Ku koncu tohto obdobia (4. týždeň) by ste mali vedieť stáť na operovanej nohe bez podpory. Zvýšte čas státia na jednej nohe. Pokiaľ ste toho schopný, skúste cvičenie so zavretými očami.

---

---

### **Bočná chôdza**

Držte sa stola, alebo iného pevného predmetu. Nohy dajte cca 45 cm od seba a pomaly chodte bokom dva kroky doľava, dva kroky doprava. Cvičenie opakujte 20—krát.

### **Stacionárny bicykel**

Pokiaľ viete koleno zohnúť na 90°, môžete začať s bicyklovaním na stacionárnom bicykli. Sedadlo si dajte vyššie. Bicyklujte naľahko, bez odporu pedálov. Postupne zvyšujte čas cvičenia na 20 minút denne.

### **Bazén**

Ak máte možnosť chodiť do bazéna a rany sú kompletne zhojené, môžete urýchliť včasnú rehabilitáciu. V bazéne skúste chodiť vo vode po prsia, skúste cvičenie v stoji vhodné pre toto obdobie. Plávanie obmedzte na minimum, nikdy neplávajte prsia!!! Pokiaľ zvládnete kraul alebo znak, môžete splývať bez výrazného kopania nohami.

### **Šoférovanie**

Ak viete prejsť po byte bez barlí a už nenosíte ortézu, môžete začať šoférovať.

### **Pamätajte:**

*Musíte mať plnú kontrolu nad pohybom nohy a musíte vedieť operovanou nohou silou stlačiť príslušný pedál. Ak sto nedokázate, šoférovanie je nebezpečné a pri prípadnej kolízii preberáte plnú zodpovednosť za škody.*

## **3. pooperačné obdobie**

### **týždeň 6.—10.**

Opakujte cvičenia z predchádzajúceho obdobia a pridajte:

### **Stacionárny bicykel**

Mali by ste vydržať pri jednom cvičení bicyklovať bez odporu cca 30 min. Neskôr môžete na časť cvičenia zvýšiť pri bicyklovaní odpor.

### **Chôdza**

Prechádzajte sa 30—40 min. každý deň. Ak sa cítite istý, zvýšte dĺžku kroku a zrýchlite. Zmena smeru: Postavte si 10 predmetov 2—3 metre od seba. Chôdzou kľučkujte medzi týmito predmetmi. Postupne zvyšujte rýchlosť chôdze.

### **Beh**

Ak ste dokázali bicyklovať 30 min. na stacionárnom bicykli, od 6.—8. týždňa od operácie môžete začať behať. Beh by mal byť na rovnom a pevnom povrchu, kroky majú byť krátke s dopadom na stred nohy. Ak krívate, vráťte sa ku bicyklu a chôdzi.

### **Rehabilitácia**

Začnite s cieľovou rehabilitáciou u fyzioterapeuta, alebo sa venujte nasledujúcim oblastiam, ak ich zvládnete sami:

- posilnenie brušného a gluteálneho svalu,
  - správna chôdza so správnou koordináciou pohybu bez krívania,
  - telocvičňa, či posilňovňa s cvičením s uzavretým pohybovým reťazcom,
-

---

leg press, drepy, lýtkové zdvihy, výstup a zostup na schodoch, poskoky  
cvičenie na nerovnom povrchu, nestabilné plochy, bosa.

### **10.—20. týždeň**

Opakujte cvičenia z predchádzajúceho obdobia a pridajte:

- Bicykel stacionárny** - plná záťaž
- Beh** - zvyšujte záťaž, pridajte beh do strán a dozadu.
- Cvičenie** - s otvoreným kinetickým reťazcom,  
posilňovanie všetkých častí tela podľa odporúčania  
fyzioterapeuta, alebo kondičného trénera.

### **20.—28. týždeň**

Opakujte cvičenia z predchádzajúceho obdobia a pridajte:

Špecifický športový tréning možno začať 5—6 mesiacov od operácie.  
Súťažný kontaktný šport možno začať 6—7 mesiacov od operácie.



**MUDr. Branislav Barla**  
Konzultácie, operácie