

Pooperačná starostlivosť jednoduchá ASK operácia kolenného kĺbu

Analgetiká

Po odchode z nemocnice postupne prestanú účinkovať lieky proti bolesti, ktoré ste po operácii už dostali. Jednoduché artroskopie kolena sú všeobecne považované za menej bolestivé operácie. Napriek tomu je vhodné po odchode z nemocnice naďalej užívať lieky, ktoré vám odporúčali. Základné pravidlo úspešnej liečby bolesti je pravidelnosť liečby. Pokiaľ pri danej liečbe nepocítujete žiadnu bolesť a chcete znížiť užívanie liekov, vyraďte ich postupne. Nikdy neprerušujte liečbu náhle a kompletne. Pokiaľ sa bolesť vráti, vráťte ku analgetikám.

Prevenčia venózneho tromboembolizmu

Po operácii je nutné užívať nízkomolekulárne heparíny vo forme 10 injekcií do podkožného tuku do oblasti brucha alebo stehna. Najlepšie je podávanie do kožnej riasy, ktorú si vytvoríte stlačením kože ukazovákom a veľkým prstom. Injekcie sa podávajú najčastejšie jedenkrát denne do 10 dní od operácie. Po skočení podávania injekcie sa môžete vrátiť k svojim liekom na riedenie krvi, ak ste ich pred operáciou používali a vysadili ste ich. V rámci prevencie žilovej trombózy je vhodné bandážovať elastickým obvínadlom nohy a predkolenie oboch dolných končatín. Bandážovať môžete aj samotné koleno, ale nie je to nutné.

Kryoterapia (liečba chladom)

Jeden z najlepších z prostriedkov na tlmenie bolesti je zachladenie bolestivého miesta. Chlad redukuje aj opuch v okolí rany a zmierňuje pocit tepla. Na zachladenie môžete použiť balíček zeleniny alebo rozdrvený ľad zabalený v mikroténovom vrecúšku. Alternatívne si môžete kúpiť chladivé gélové vrecúško v lekární. Pred priložením na kožu vždy zabaľte chladné teleso do utierky. Rany chráňte nepremokavým krytím. Prikladajte 3 - 5 krát denne na 15 minút. Aplikácia chladu má význam cca 5 - 7 dní od operácie.

Starostlivosť o rany

Pri tomto výkone vykonávame operáciu cez malé cca 5 - 8 mm kožné rezy. Každý rez je zašitý kožným stehom. Rany je nevyhnutné kryť nepremokavými náplastami do zhojenia, čo je obvykle 5 - 7 dní. Po výmene náplaste neprikladajte na samotnú ranu žiadne dezinfekčné prostriedky. Sprchovanie s náplastami na ranách je možné 24h - 48h. pooperačného dňa. Po sprchovaní je nutné náplaste vymeniť.

Pri väčšej bolesti, začervenaním rany a následným výtokom žltkastej tekutiny z rezu kontaktuje svojho lekára, alebo pracovisko, kde sa operácia uskutočnila.

Stehy sa obvykle vyberajú na prvej pooperačnej kontrole, ktorá sa realizuje 8 až 12 dní po operácii. Po extrakcii stehov je vhodné ponechať krytie rán ešte 24 hodín. Po uplynutí tohto času už možno operačné rany ponechať bez krytia, pokiaľ vám lekár neodporúča iný postup.

Odlahačovanie operovaného kolena, ortéza

Hneď po operácii dostanete francúzske alebo nemecké (podpazušné) barle. Tie používajte na chôdzu podľa poučenia. Bežne sa užívajú 5-10 dní podľa potreby. Pokiaľ nemáte bolesti, môžete chodiť bez barlí. Jediná výnimka je zošitie menisku a návrtý subchondrálnej kosti, kedy sa barle používajú 6 týždňov. O takomto stave vás ale budeme informovať v predstihu pri odchode z nemocnice. V pooperačnom období všeobecne neodporúčame používať žiadnu ortézu kolena.

Bežné denné aktivity

Návrat do bežných aktivít odporúčame čo najskôr, ako je to možné. Akonáhle nepotrebuje barle, môžete sa presúvať pešo aj na dlhšiu vzdialenosť, chodiť po schodoch, šoférovať. Úplný návrat do plnej záťaže je možný cca po mesiaci od jednoduchej artroskopie kolena.

Fyzioterapia jednoduchá ASK operácia kolenného kĺbu

Ide o všeobecné odporúčanie pre domácu fyzioterapiu po jednoduchej ASK kolena. Podrobnejšiu a individuálne zameranú fyzioterapiu je nutné konzultovať s našim fyzioterapeutom.

Všetky cviky precvičujte na začiatku 4-5 krát, keď vám nerobia ťažkosti zvýšte opakovanie na 8-10 krát

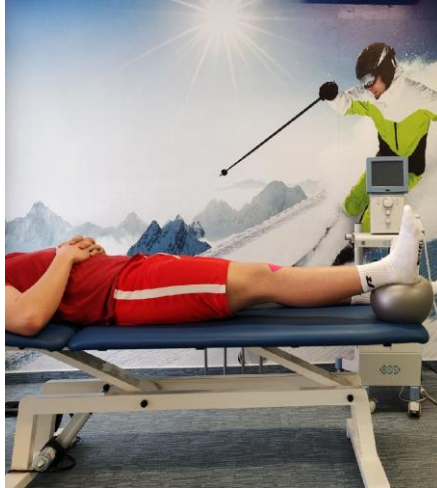
Zohnutie kolena

1. Pozícia v ľahu na chrbte. Operovanú končatinu posunieme po podložke do 90° uhla pomaly a plynule. V končenej polohe 5 sekúnd podržať a vrátiť koleno do vystretia. Pri zohnutí si pomáhame neoperovanou dolnou končatinou pätou uloženou v oblasti priehlavku. Panvu pri cviku nedvíhame, pritlačíme ju o podložku alebo si ju fixujeme rukou.



Vystretie kolena

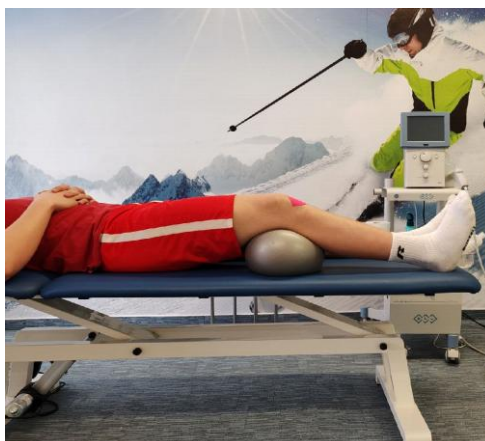
2. Pozícia v ľahu na chrbte. Overball (stredne sfúknutú loptu alebo plastovú fľašu) si podložíme pod pätu. Kolená sa aktívne snažíme vystrieť až prepnúť. V končenej polohe 5 sekúnd podržať a koleno uvoľniť. Pri vystretí si môžeme pomáhať rukami tlakom na stehno.



Aktivácia svalov

3a Pozícia v ľahu na chrbte. Overball (stredne sfúknutú loptu alebo plastovú fľašu) podložíme pod koleno. Pätu zatlačíme do podložky a taktiež súčasne aj koleno. 5 sekúnd podržať a uvoľniť, 5 sekúnd pauza.

3b V tej istej polohe s overballom pod kolenom z ľahka zatlačíme do lopty a zdvihneme predkolenie do vystretia kolena. 5 sekúnd podržať a uvoľniť, 5 sekúnd pauza.



4. Pozícia v sede so spustenými dolnými končatinami a napriamenou chrbticou. Kolená sú zohnuté na 90 st. Predkolenie dvíhame do vystretia kolena v pomalom tempe v nebolestivom rozsahu. Výdrž 10 sekúnd a nohu vrátime späť do začiatkovej pozície.

Ak pohyb viazne, môžeme si pomôcť neoperovanou dolnou končatinou podopretím a dotlačením za oblasť členka.

Ak to zvládame, môžeme si cvik sťažiť tak, že nohu vystrieme pred seba s výdržou 15 sekúnd, nevraciam sa úplne do zohnutia len ju necháme mierne poklesnúť a opäť vystrieme pred seba.



5. V ľahu na bruchu sú obe dolné končatiny vystreté. Pohyb prevádzame tak, že operovanú dolnú končatinu zdvihne smerom nahor výdrž 2-3 sekundy. Aktivujeme brušné svalstvo aby nedochádzalo k zalomeniu v driadkovej oblasti chrbtice.

