

Pooperačné poučenie jednoduchá ASK operácia ramenného kĺbu

Lieky

Po odchode z nemocnice postupne prestanú účinkovať lieky proti bolesti, ktoré ste po operácii už dostali. Operácie ramena sú všeobecne považované za bolestivé operácie. Bolesť ramena po operácii sa zvyšuje večer a v noci. Je preto nevyhnutné po odchode z nemocnice naďalej užívať lieky, ktoré vám odporúčali. Základné pravidlo úspešnej liečby bolesti je pravidelnosť liečby. Pokiaľ pridanej liečbe nepociťujete žiadnu bolesť a chcete znížiť užívanie liekov, vyradte len jeden z liekov. Následne môžete znížiť dávkovanie druhého lieku. Vysadenie liečby by malo trvať 2 - 3 dni. Posledná dávka, ktorú vysadíte, je večerná dávka. Nikdy neprerušujte pravidelne liečbu náhle a kompletne. Pokiaľ sa bolesť vráti, vráťte sa vo vysadzovaní liečby o krok dozadu.

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 lekárni. Vlastné chladivé vrecúško si vyrobíte, ak do mikroténového vrečka pridáte okrem vody nemrznúce tekutiny alebo alkohol. Vrecúško vodotesne uzavrite a vložte do mrazu. 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

Artroskopická operácia

Pri tomto výkone vykonávame operáciu cez malé cca 5 - 8 mm rezy v koži, cez ktoré sa vkladajú do ramena jednotlivé inštrumenty. Počet rezov je individuálny - od dvoch po 6 až 8 rezov. Každý rez je zašitý jedným, ev. dvoma kožnými stehmi. Rany je nevyhnutné kryť nepremokavými lepkami do zhojenia, čo je obvykle 5 - 7 dní. Pri odchode z nemocnice dostanete nové lepky, ale je vhodné si ďalšie zakúpiť a pri zašpinení či pretečení vymeniť. Pri výmene lepky neprikladajte na samotnú ranu žiadne prostriedky na čistenie rán. Sprchovanie s lepkami na ranách je možné od 5. - 6. pooperačného dňa. Po sprchovaní je nutné mokré lepky vymeniť.

Hlavný problém hojenia rany je produkcia hnisu v nej. Prejaví sa to väčšou bolesťou rany, jej začervenaním a následným výtokom žltkastej tekutiny z rezu. V takomto prípade ihneď 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.

Otvorená operácia

Pri tomto type výkonu sa operácia vykonáva otvorene jedným veľkým rezom. Starostlivosť o ranu je rovnaká ako pri artroskopických ranách, len hojenie je dlhšie, cca 10 - 14 dní.

Spánok

Všeobecne je menej bolestivé spať na chrbte s podloženým chrbtom, alebo až v polosedě. Úľavu môže priniesť aj podloženie ruky vankúšom.

Oblekanie

Je jednoduchšie užívať oblečenie s predným zapínaním. Vždy oblečte najprv operovanú ruku. Jednoduchšie to vykonáte, ak sedíte a mierne sa predkloníte s operovanou rukou voľne visiacou pri tele. Oblečenie si natiahnite na operovanú ruku bez jej asistencie, potom si oblečte neoperovanú stranu.

Bežné denné aktivity

Po operácii 2 týždne používajte na jedenie, presúvanie sa z postele, stoličky, či na hygienu len neoperovanú ruku. Po 2 týždňoch sa môžete vrátiť do bežného používania aj operovanej ruky. Bežné domáce práce možno začať vykonávať 2 týždne po operácii, namáhavejšie práce alebo dvíhanie bremien nad hlavu je vhodné odložiť cca 2 mesiace po operácii. Plna zaťaž bez obmedzení je možná 3 mesiace od operácie.

Fyzioterapia jednoduchá ASK operácia ramenného kĺbu

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

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

Kyvadlové pohyby

Toto cvičenie využíva váhu a hybnosť Vašej ruky na stimuláciu pohybu v ramennom kĺbe a zároveň udržiava operované svaly neaktívne. Operované rameno je pre lepšiu orientáciu označené gumami. Rozsah pohybu cca 15-45 st. Začnite 30 sekúnd a postupne zvýšte čas cvičenia na 3-5 minút.

Kyvadlové cvičenie v stojí

1. Postavte sa vedľa stola s dlaňou neoperovaného ramena na stole, s chodidlami o niečo širšie ako je šírka ramien, kolenná pokrčené, predkloňte sa a operovanú hornú končatinu spustíte voľne smerom k zemi. Prenášajte Váhu zo strany na stranu, aby sa Vaša ruka mohla voľne hýbať do strán. V danej pozícii robte pohyby tak aby sa Vaša ruka pohybovala smerom vpred a naspäť k telu, pričom dávajte pozor aby ste na vytvorenie pohybu nepoužívali ramenné svaly.



Kyvadlové cvičenie v ľahu

2. Ľah na brucho blízko okraja postele. Operovanú hornú končatinu zvesíme mimo posteľ cez okraj smerom k zemi. Uvoľnite lopatku a napätie z krku (handrová bábika). Nadýchnite sa a pri výdychu jemne vykonávajte pohyb rukou dopredu a dozadu. Na začiatok pohybu je dobré ak niekto iný uvedie ruku do pohybu bez aktivácie svalov ramena.



Cvičenia s palicou zamerané na rozsah pohybu

3. Zo základnej polohy v 90 st flexii v lakti postupne zdvíhame palicu pred hlavu a následne predpažíme pred hrudník v nebolestivom rozsahu. Pohyb aktívne vedieme neoperovanou stranou, pri menšej bolestivosti aktivujeme pohyb aj operovanou končatinou. Neskôr môžeme vykonávať daný pohyb operovanou končatinou bez pomoci palice. Počas samotného pohybu je dôležitý nádych v prípravnej fáze a výdych pri prevádzaní pohybu.



4. Ako cvičenie 3, len pohyb vedieme v úrovni hrudníka do oboch strán v primeranom rozsahu 30-60 st po 5 x na každú stranu.



Izometrické cviky

5. V sede, lakeť ohnutý na 90 st, zdravou rukou tlačíme predlaktie smerom von, protitlak operovanou stranou smeruje dovnútra. Výdrž 30 sekúnd. Lakeť a rameno sa nepohne. Po 5 opakovaní vymeníme smer. Položíme zdravú ruku na vonkajšiu časť predlaktia a tlačíme dovnútra. Operovanou rukou tlačíme smerom von.



6. Horné končatiny pokrčíme v lakťovom kĺbe pri tele a plochou dlanou uchopíme overball (mierne sfúknutú loptu alebo plastovú fľašu). Stláčame opakovane 5 krát s výdržou 2-4 sekundy. Pri ústupe bolesti môžeme cvičenie opakovať s postupným ohýnaním rúk v lakti.

