

Pooperačná starostlivosť rekonštrukčná 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. Bolest' 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 pri danej liečbe nepocítujete 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 zchladenie bolestivého miesta. Chlad redukuje aj opuch v okolí rany a zmierňuje pocit tepla. Na zchladenie 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 ma význam cca 5 - 7 dní od operácie.

Starostlivosť o rany

Artroskopická operácia

Pri tomto výkone vykonávame operáciu cez malé cca 5 - 8 mm kožné rezy, 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 náplastami do zhojenia, čo je obvykle 5 - 7 dní. Po výmene náplaste neaplikujte na samotnú ranu žiadne dezinfekčné prostriedky. Sprchovanie s náplastami na ranách je možné 24h - 48h. 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.

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.

Ortéra

Dĺžka nosenia ortéry závisí na type operácie, ale všeobecne ide o 4 – 6 týždňov. Pri hygiene môžete ortézu zložiť, ale nevykonávajte žiaden pohyb s operovanou rukou. Zabezpečte si pomoc inej osoby.

Spánok

Ortézu by ste mali používať aj v spánku, ale nie je to nevyhnutné. Všeobecne je menej bolestivé spať na chrbte, s podloženým chrbtom, alebo až v polosedie. Úľavu môže priniesť aj podloženie ruky vankúšom.

Oblekanie

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

Bežné denné aktivity

Po operácii 4 - 6 týždňov používajte na jedenie, presúvanie sa z postele, stoličky, či na hygienu len neoperovanú ruku. Po 6 týždňoch sa môžete vrátiť do bežného používania aj operovanej ruky. Bežné domáce práce možno začať vykonávať 6 týždňov po operácii, namáhavejšie práce alebo dvíhanie bremien nad 1 kg je možné až 3 mesiace po operácii. Plná záťaž bez obmedzení je možná 6 mesiacov od operácie.

Fyzioterapia rekonštrukčná ASK operácia ramenného kĺbu

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

Všetky cviky okrem kyvadlových pohybov precvičujte na začiatku 4-5 krát, ak vám nerobia ťažkosti zvýšte opakovanie na 8-10 krát. Pred cvičením je nutné zložiť ortézu z ramena.

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 stoji

1. Postavte sa vedľa stola s dľaňou neoperovaného ramena na stole, s chodidlami o niečo širšie ako je šírka ramien, kolená 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.



Rozcvičenie laktá a zápästia

3. V stojí alebo v sede je pacient s rukami pri tele sa snažíme maximálne vystrieť lakeť s uvoľneným operovaným ramenom. Následne z danej pozície ohneme lakeť s pritiahnutím smerom k telu. Dlaň je otvorená smerom k telu. Daný pohyb vykonávame len v lakti a zápästí - vystretie a ohnutie.



Cvičenia zamerané na rozsah pohybu

4. Poloha v sede, cvičenie s pomocou palice. Pohyb vykonávame neoperovanou rukou a operovaná sa len vezie držaním sa palice. Pohyb vykonávame pri tele (s mierne pokrčenými rukami v lakti), zdvíhame obe ruky s palicou do komfortnej zóny (oblasť hrudníka), maximálne do miernej bolesti v ktorej zotrváme 2-3 sekundy. Počas samotného pohybu je dôležitý nádych v prípravnej fáze a výdych pri prevádzaní pohybu.

Alternatívne môžete pohyb vykonávať bez palice, tak že dvíhate operovanú ruku neoperovanou rukou



Izometrický cvik v lakti a zápästí

5. Horné končatiny pokrčíme v laktóvom kĺbe pri tele a plochou dlane uchopíme overball (mierne sfúknutu 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.

