

Pooperačná starostlivosť rekonštrukčná ASK kolenného kĺbu

Analgetiká

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

Prevenia 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 ukazovák a veľkým prstom. Injekcie sa podávajú najčastejšie jedenkrát denne do 10 dní od operácie. Po ukončení podávania injekcie sa môžete vrátiť ku svojim liekom na riedenie krvi, ktoré ste pred operáciou používali a ktoré ste pre operáciu vysadili. V rámci prevencie žilovej trombózy je vhodné bandážovať elastickým obvinnadlom nohy a predkolenie oboch dolných končatín. Bandážovať môžete aj samotné koleno, ale nie je to nutné.

Pooperačný hematóm

Po týchto operáciách dochádza často k zvýšenému krvácaniu do kolena alebo lýtka. Pokiaľ sa objem samotného kolena zvyšuje na 3., 4. deň spolu s výraznou bolesťou, je vhodná kontrola u operátora. Naopak, opuch a rozsiahly hematóm na členku, lýtku, či stehne nie je dôvodom na zmenu bežného pooperačného postupu. Na hematómy je vhodná kryoterapia, bandáž a lokálna aplikácia heparoidu. Ako podporný liek je vhodný Vitamín C alebo enzymatická liečba. Vhodná je aj úľavová poloha s vyložením operovanej dolnej končatiny nad úroveň panvy.

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. Prikładajte 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, cez ktoré sa vkladajú do kolena jednotlivé inštrumenty. Často sa ale musia vykonať ďalšie dodatočné

väčšie rezy v okolí kolena. Redonová drenáž, „hadička do kolena“ sa extrahuje na druhý deň po operácii spolu s preväzom. Každý rez je zašitý kožným stehom. Rany je nevyhnutné kryť nepremokavými náplastami do zhojenia, čo je obvykle 7-12 dní. Po výmene náplaste neaplikujte na samotnú ranu žiadne dezinfekčné prostriedky. Sprchovanie s náplastami na ranách je možné 24h - 48h po operácii. Po sprchovaní je nutné náplaste vymeniť.

Pri väčšej bolesti, začervenaní 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.

Odľahčovanie operovaného kolena, ortéza

Hneď po operácii dostanete francúzske alebo nemecké (podpazušné) barle. Tie používajte na chôdzu podľa poučenia. Bežne sa užívajú 2 - 6 týždňov podľa typu operácie. V pooperačnom období všeobecne neodporúčame používanie žiadnej ortézy kolena.

Bežné denné aktivity

Návrat do bežných aktivít odporúčame čo najskôr, ako je to možné. Po 6 týždňoch po operácii sa môžete začať presúvať pešo aj na dlhšiu vzdialenosť, chodiť po schodoch, šoférovať. 6 týždňov od operácie by ste mali mať aj plný rozsah pohybu v kolene. Úplný návrat do bežnej záťaže je možný cca po 3 mesiacoch od operácie. Plna športová záťaž je možná 6-8 mesiacov po operácii po odporúčaní operatéra.

Fyzioterapia rekonštrukčná ASK operácia kolenného kĺbu

Ide o všeobecné odporúčanie pre domácu fyzioterapiu po rekonštrukčnej 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

Ohnutie kolena

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



Vystretie kolena

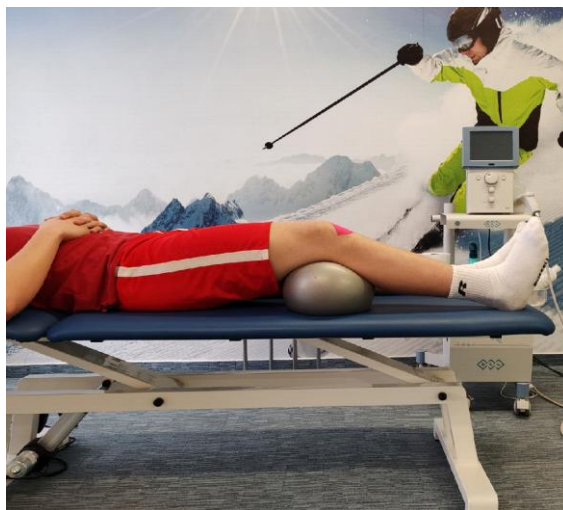
2. Pozícia v ľahu na chrbte. Overall (stredne sfúknutú loptu alebo plastovú fľašu) si podložíme pod pätu. Kolená sa aktívne snažíme vystrieť až prepnúť. V končenej polohe 5 sekúnd podržať a koleno uvoľniť. Pri vystretí si môžeme pomáhať rukami tlakom na stehno.



Aktivácia svalov

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

3b. V tej istej polohe s overallom pod kolénom 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 je 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.

