Fyzioterapie u pacientů po operaci kolenního kloubu

Stanovený cil:
1. Zlepšení hybnosti kolenního kloubu
2. Úprava svalové dysbalance
3. Úprava stereotypu chůze.
4. Prevence pooperačních komplikací
5. Péče o jizvu
6. Instruktáž pacienta o vhodnosti fyzioterapie

Většina pacientu je propuštěna první den po výkonu do domácí péče.
Pacient je důrazně informován v co nejkratší době po operaci začít s ambulantní rehabilitací – neurčí -li lékař jinak. Ordinaci určuje operatér.

Pomůcky:
kryoterapie, motodlaha, overball, motomed.
Pomůcky pro vertikalizaci: francouzské hole, event. podpažní berle,chodítko.

Rehabilitační postup:

Předoperační rehabilitační příprava:
Den příjmu pacienta:

- **instruktáž o pohybové režimu**

- nácvik chůze o francouzských berlích s odlehčením operované dolní končetiny - trojdobá chůze (berle – nemocná končetina – zdravá končetina)

Zásady správné chůze:
při nákroku nezvedejte bok na operované straně – krčte kolenní a kyčelní kloub
dbejte na správné odvíjení plosky od podložky
nejprve pokládejte patu, pak špičku nohy
nevytáčejte končetinu do zevní rotace (ven)
kroky musí být stejně dlouhé
choďte vzpřímeně

- doporučíme správnou obuv, vysvětlíme význam pohybové aktivity

Pooperační postup fyzioterapie u arthroskopických operací kolenního kloubu

O.den – den operace
- klidový pooperační režim
- polohování a ledování operované dolní končetiny
- v odpoledních a večerních hodinách je možné vertikalizace do sedu a stoje – dle aktuálního stavu pacienta a dostatečně dlouhé době po anestezii. **Vždy za přítomnosti zdravotnického pracovníka.**

1.den po operaci

- cévní gymnastika
- izometrie m. quadriceps a mm. gluteí
- aktivní cvičení kol. a kyč. kl. s dopomocí
- aktivní cvičení hlezna, prstů nohy a zdravé dolní končetiny
- pasivní cvičení operované dolní končetiny na motorové dlaze dle ordinace lékaře s nastavením rozsahu pohybu dle měření fyzioterapeuta
- posazování na lůžku, dolní končetiny spuštěny z lůžka, nácvik stoje a chůze o francouzských berlích s odlehčením operované dolní končetiny - trojdobá chůze (berle – nemocná končetina – zdravá končetina)
- nácvik chůze po schodech

Chůze do schodů:
1. zdravá končetina
2. nemocná končetina
3. berle

Chůze ze schodů:
1. berle
2. nemocná končetina
3. zdravá končetina

- pacient propuštěn do domácí péče, poučen o následné ambulantní rehabilitační péči

Pooperační postup fyzioterapie u pacientů po plastice předního zkříženého vazu (LCA)

O.den – den operace
- klidový pooperační režim
- polohování a ledování operované dolní končetiny
- pasivní cvičení operované dolní končetiny na motorové dlaze dle rozsahu pohybu určeného operatérem
- v odpoledních a večerních hodinách je možné vertikalizace do sedu a stoje – dle aktuálního stavu pacienta a dostatečně dlouhé době po anestezii. **Vždy za přítomnosti zdravotnického pracovníka.**

1.den po operaci

- cévní gymnastika
- izometrie m. quadriceps a mm. gluteí
- aktivní cvičení kol. a kyč. kl. s dopomocí
- aktivní cvičení hlezna, prstů nohy a zdravé dolní končetiny
- pasivní cvičení operované dolní končetiny na motorové dlaze dle ordinace lékaře s nastavením rozsahu pohybu dle měření fyzioterapeuta
- posazování na lůžku, dolní končetiny spuštěny z lůžka, nácvik stoje a chůze o francouzských berlích s odlehčením operované dolní končetiny - trojdobá chůze (berle – nemocná končetina – zdravá končetina)

2.den

- kondiční cvičení, posilování horních končetin, posilování zdravé dolní končetiny, izometrie m. quadricepsu femoris a mm. gluteí, aktivní cvičení s dopomocí operované končetiny
- motorová dlaha dle rozsahů naměřených fyzioterapeutem se souhlasem operatéra
- nácvik chůze o dvou francouzských berlích s odlehčením operované dolní končetiny
  dbát na správný pohybový stereotyp chůze - kroky musí být stejně dlouhé, při nákroku nezvedat bok na operované straně, odvíjet plynule plosku od podložky - pata – špička, chodit vzpřímeně, dívat se dopředu, ne pod nohy. Dolní končetinu nevytáčet do zevní rotace.

3.-4 den

- totéž jako 2.den, zvyšování intenzity cvičení
- cvičení na břiše a vsedě, na boku – výcvik extenze v kolenním kloubu
- nácvik sedu a vstávání z vyšší postele, nácvik sedu na WC
- mobilizace čéšky
- prodlužování vzdálenosti chůze
- nácvik chůze o berlích po schodech

Chůze do schodů:
1. zdravá končetina
2. nemocná končetina
3. berle

Chůze ze schodů:
1. berle
2. nemocná končetina
3. zdravá končetina

- instruktáž pacienta o péči o jizvu (po vytažení stehů)
- propuštění domů, musí zvládat chůzi , poučen o následné ambulantní rehabilitační péči

Použitá literatura:

KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi.* 1. vydání. Praha : Galén, 2010. 713 s.

Vypracovala :

Kozlová Lenka
fyzioterapeutka