



Pokyny pre pacientov po plastike predného skríženého väzu (LCA) kolenného kĺbu

Po prepustení z nemocnice dodržujte nasledovné odporúčania:

Deň 1-7. Po prepustení z nemocnice je veľmi dôležité kontrolovať opuch. Dlhú dobu nesedzte s nohou vo visiacej polohe. Zvýši sa tým opuch kolena a nohy. Odpočívajte so zdvihnutou postihnutou nohou. Udržiavajte koleno ľadované 4-5 krát denne po dobu 20 minút. Počas tejto fázy by ste sa mali zamerať na to, aby ste sa naučili chodiť s barlami. Fyzioterapeut vám môže začať robiť jemné cviky, ako je pasívna extenzia, aktívne asistovaná extenzia a pasívna flexia, aby sa obnovil rozsah pohybu.

8. - 10. deň Po odstránení stehov bude naplánovaná ambulantná fyzikálna terapia. Dostanete pokyn, aby ste 4-6 krát denne na 10-15 minút vybrali nohu z kolennej ortézy a umožnili tak plné extendovanie kolena. Pokračovať sa bude v cvičeniach, ako je aktívne asistovaná extenzia, izometria kvadricepsu, SLR a aktívna flexia.

Týždeň 2 Udržiavanie plnej extenzie a rozvoj svalovej kontroly sú v tomto období kľúčové. Očakávajte cvičenia, ktoré posilňujú svaly hamstringov. Terapeut vám tiež pomôže dopracovať sa k 90-100 stupňom flexie. V tejto dobe by ste už mali odvyknúť od ortézy a prejsť od používania dvoch barlí k používaniu jednej.

3.-4. týždeň Na konci 3. týždňa by ste mali chodiť normálnou chôdzou od päty k špičke. Očakávaný rozsah pohybu by mal byť plné natiahnutie na 100-120 stupňov. Terapeut vás môže oboznámiť s pokročilejšími cvikmi na bedrá. Počas zdvíhania rovných nôh sa môžu používať ľahké činky.

Týždne 4-6 Cvičenia v tejto fáze sú zamerané na zlepšenie rovnováhy. Budete tiež pracovať na posilnení kvadricepsov a gluteálnych svalov prostredníctvom drepov a výpadov. Pokračuje sa v pokročilých cvikoch na posilnenie bokov a v zdvíhaní rovných nôh. Na konci 6. týždňa už nie je potrebné ľadovanie. Očakávajte prechod na jemné skákanie.

Týždne 7-12 Pokračujte vo všetkých posilňovacích cvičeniach zo 6. týždňa - štvornožky, zdvihy rovných nôh, čiastočné drepy, zdvihy prstov atď. Ak už nepociťujete bolesť, v 8. týždni môžete začať s bežecím programom, ktorý potom prejde do ľahkého behu. Mali by ste si dávať pozor, aby ste neprekročili svoje možnosti. Účasť na športe na vysokej úrovni v tomto období sa ešte neodporúča.

Týždne 12-20 Pokračuje sa vo všetkých posilňovacích cvičeniach zo 6. až 12. týždňa spolu s joggingom a ľahkým bežecím programom. Funkčná ortéza LCA je voliteľná. Terapeut môže po otestovaní integrity vášho LCA začať zavádzať cvičenia agility, cik-cak a krížové cvičenia.

Po 6. mesacoch Po 6 mesiacoch po operácii môžete spolu so svojím zdravotníckym pracovníkom začať plánovať návrat k plnému športovaniu. Na získanie súhlasu by ste mali vykazovať dobrú stabilitu, plnú pohyblivosť, silu kvadricepsov a hamstringov aspoň na úrovni 80 % normálnej nohy a schopnosť absolvovať bežecí program.

*MUDr. Daniel Korenek
ortopéd*