



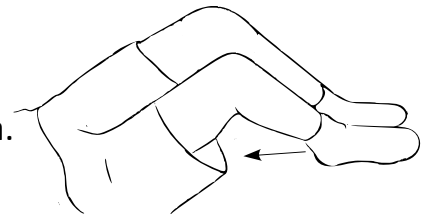
Cviky pre pacientov po artroskopii kolenného kĺbu

Po prepustení domov dodržujte nasledovné odporúčania:

Pravidelné cvičenie na obnovenie sily a pohyblivosti kolena je dôležité pre úplné zotavenie po artroskopickej operácii. Je vhodné, aby ste cvičili približne 20 až 30 minút 2 až 3-krát denne. Aby ste si zabezpečili bezpečnú rekonvalescenciu, nezabudnite sa pred vykonávaním ktoréhokoľvek z uvedených cvičení alebo aktivít poradiť so svojím ortopédom.

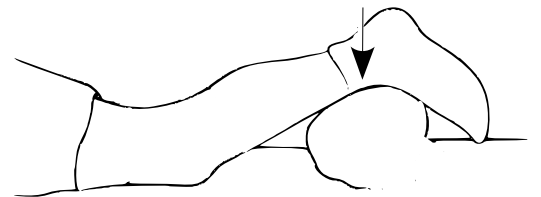
Kontrakcia hamstringov

Pri tomto cvičení by nemalo dôjsť k žiadnemu pohybu. Ľahnite si alebo si sadnite s kolenami pokrčenými približne na 10°. Potiahnite päty k podlahe a stiahnite svaly na zadnej strane stehna. Vydržte 5 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte 10-krát.



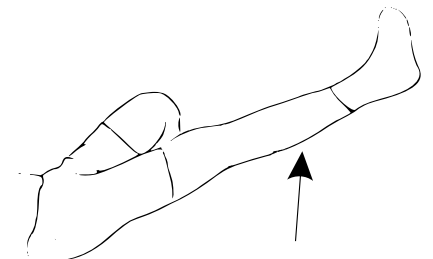
Kontrakcia štvorhlavého svalu stehna

Ľahnite si na brucho s rolkou uteráka pod členkom a na operovanej strane. Zatlačte členok do rolky uteráka. Noha by sa mala čo najviac narovnať. Vydržte 5 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte 10-krát.



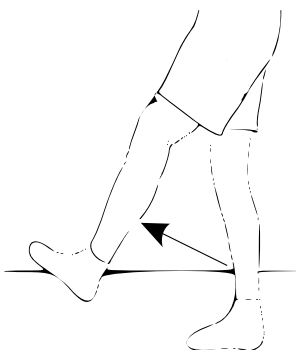
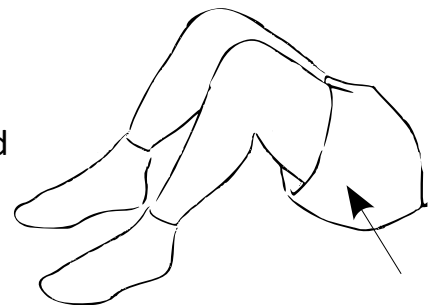
Zdvíhanie vyrovnanej končatiny

Ľahnite si na chrbát s pokrčeným operovaným kolénom. Narovnajzte koleno. Pomaly zdvihnite nohu asi o 15 cm a potom vydržte 5 sekúnd. Špičky nôh nechajte smerovať nahor. Pokračujte v zdvíhaní v 15-centimetrových intervaloch a zakaždým vydržte. Postup obráťte a vráťte sa do východiskovej polohy. Opakujte 10-krát.



Sťahovanie sedacích svalov

V ľahu na chrbte zatahnite svaly zadku. Pevne držte 5 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte 10-krát.

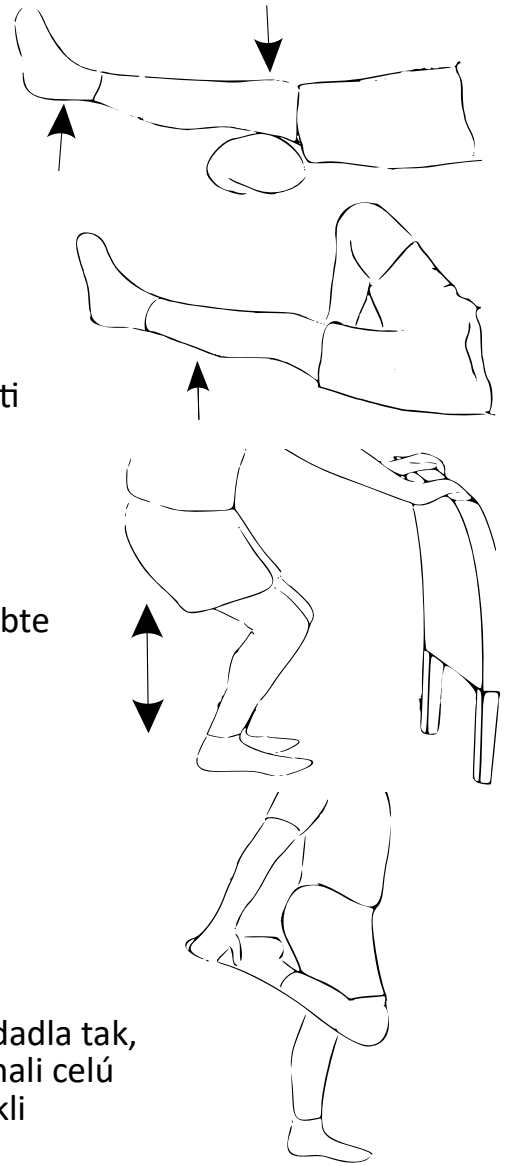


Zdvíhanie vyrovnanej končatiny

Ak je to potrebné, podprite sa a pomaly zdvihnite operovanú končatinu dopredu, pričom koleno držte rovno. Vráťte sa do východiskovej polohy. Opakujte 10-krát.

Extenzia kolena v ľahu

Ľahnite si na chrbát a pod koleno si položte zrolovaný uterák. Narovnajzte koleno (podopreté roľkou) a vydrzte 5 sekúnd. Prsty na nohách nechajte smerovať nahor. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Opakujte 10-krát. V pokročilej forme pridávajte na členok závašie.



Zdvihy nôh

Ľahnite si na chrbát a pokrčte zdravé koleno. Druhé koleno narovnajzte s kontrakciou štvorhlavého svalu. Teraz pomaly zdvíhajte nohu, až kým sa chodidlo nedostane do vzdialenosti asi 30 cm od podlahy. Pomaly spúšťajte nohu na podlahu a uvoľnite sa. Vykonajte 5 sérií po 10 opakovaní.

Čiastočný drep so stoličkou

Drzte sa pevnej stoličky alebo pultu, pričom chodidlá sú od stoličky alebo pultu vzdialené 20 až 30 cm. Pri vystretom chrbte pomaly pokrčte kolena. **NEPOKLÁKUJTE** nižšie ako na 90°. Vydrzte 5 až 10 sekúnd. Pomaly sa vráťte späť. Uvoľnite sa. Opakujte 10-krát.

Strečing štvorhlavého svalu v stoji

V stoji s pokrčeným kolenom jemne pritiahnite pätu k zadku a pocítite natiahnutie prednej časti nohy. Vydrzte 5 sekúnd. Opakujte 10-krát.

Rotopéd

Ak máte k dispozícii bicykel na cvičenie, nastavte si výšku sedadla tak, aby ste sa spodnou časťou chodidla dotýkali pedálov a vykonali celú jednu otáčku. Keď zosilniete, pomaly zvyšujte odpor na bicykli. Začnite bicyklovať 10 minút denne. Trvanie predĺžujte o 1 minútu denne, až kým sa dostanete na 20 minút denne.

Chôdza

Chôdza je vynikajúcou pohybovou aktivitou pre stredné štádium zotavovania sa približne 2 týždne po operácii.

Beh

Je vhodné, aby ste sa po operácii určitý čas vyhýbali behu. Dĺžka obmedzenia bude závisieť od toho, aký typ zákroku ste podstúpili. Ak ste napríklad podstúpili rekonštrukciu ACL alebo opravu menisku, obmedzenie behu bude iné, ako keď vám bola odstránená roztrhnutá chrupavka. Váš lekár vám povie, kedy je bezpečné postupne obnoviť bežecké aktivity.

Bolesť alebo opuch po cvičení

Keď zvýšite intenzitu svojho cvičenia, môžu sa vyskytnúť dočasné komplikácie. Je to bežné. Ak vám koleno opuchne alebo vás bolí po určitej pohybovej aktivite, mali by ste túto aktivitu obmedziť alebo zastaviť, kým sa nebudete cítiť lepšie. V takom prípade odpočívajte. Pokiaľ je to možné, vyhýbajte sa počas prvých dní po objavení sa príznakov činnosti, ktoré zaťažujú koleno. Používajte studené obklady po dobu 20 minút niekoľkokrát denne. Nepoužívajte ľad priamo na kožu. Kompresiu vykonávajte pomocou elastického obväzu. Odpočívajte s kolonom nad úrovňou srdca. Ak príznaky pretrvávajú, kontaktujte ortopéda.