



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

MUDr. Daniel Korenek

Deň 1 – 7

Po prepustení z nemocnice je veľmi dôležité kontrolovať opuch. Vyhýbajte sa dlhému sedeniu s nohou vo visiacej polohe, pretože to môže zvýšiť opuch kolena a dolnej končatiny. Odpočívajte so zdvihnutou operovanou nohou a udržiavajte koleno chladené 4–5-krát denne po dobu 20 minút.

V tomto období sa zamerajte na osvojenie chôdze s barlami. Fyzioterapeut vám môže začať aplikovať jemné cviky, ako sú:

- Pasívna extenzia – jemné vystieranie kolena
- Aktívne asistovaná extenzia – cvičenie s pomocou druhej nohy alebo fyzioterapeuta
- Pasívna flexia – ohýbanie kolena bez aktívneho zapojenia svalov

Cieľom je postupne obnovovať rozsah pohybu.

Deň 8 – 10

Po odstránení stehov začne ambulantná fyzikálna terapia. Fyzioterapeut vám odporučí 4–6-krát denne na 10–15 minút vybrať nohu z ortézy a umožniť plné vystretie kolena.

Pokračovať sa bude v cvičeniach, ako sú:

- Aktívne asistovaná extenzia
- Izometrické cvičenia kvadricepsu (napínanie svalu bez pohybu kolena)
- SLR (Straight Leg Raise) – zdvíhanie vystretej nohy
- Aktívna flexia – postupné ohýbanie kolena

Týždeň 2

V tomto období je kľúčové dosiahnuť plnú extenziu kolena a rozvíjať svalovú kontrolu. Očakávajte cvičenia zamerané na posilnenie hamstringov.

Fyzioterapeut vám pomôže dosiahnuť 90–100 stupňov flexie. Postupne by ste sa mali odnaučiť nosiť ortézu a prejsť z dvoch barlí na jednu.

Týždeň 3 – 4

Na konci 3. týždňa by ste už mali chodiť prirodzenou chôdzou od päty k špičke. Očakávaný rozsah pohybu: plná extenzia a ohnutie kolena na 100–120 stupňov.

Terapeut vás začne oboznamovať s pokročilejšími cvikmi na posilnenie bedrových svalov. Počas zdvíhania vystretej nohy je možné začať používať ľahké činky.

Týždne 4 – 6

V tejto fáze sú cvičenia zamerané na zlepšenie rovnováhy a posilnenie kvadricepsov a gluteálnych svalov. Dôraz sa kladie na:

- Drepy a výpady
- Pokročilé cviky na posilnenie bokov
- Zdvíhanie vystretej nohy so záťažou

Na konci 6. týždňa už nebude potrebné ľadovanie. Očakáva sa postupný prechod na jemné skákanie.

Týždne 7 – 12

Pokračujte v posilňovacích cvičeniach zo 6. týždňa, ako sú:

- Zdvíhanie vystretej nohy
- Čiastočné drepy
- Státie na špičkách

Ak nepocítujete bolesť, v 8. týždni môžete začať s bežeckým programom, ktorý bude postupne prechádzať do ľahkého behu. Dôležité je neprekračovať svoje možnosti. Účasť na intenzívnych športových aktivitách sa v tomto období ešte neodporúča.

Týždne 12 – 20

Pokračuje sa v posilňovacích cvičeniach, behu a postupne sa pridávajú dynamickejšie pohyby. Funkčná ortéza LCA je voliteľná.

Fyzioterapeut môže po otestovaní stability vášho kolena začať zavádzať:

- Agility cvičenia
- Cik-cak pohyby
- Krížové pohyby (laterálne presuny)

Po 6 mesiacoch

V tomto období môžete so svojím lekárom alebo fyzioterapeutom začať plánovať návrat k plnému športovaniu.

Na získanie súhlasu by ste mali vykazovať:

- Dobru stabilitu kolena
- Plný rozsah pohybu
- Silu kvadricepsov a hamstringov aspoň na 80 % oproti druhej nohe
- Schopnosť absolvovať bežecký program bez obmedzení

Návrat k vrcholovému športu by mal byť postupný a kontrolovaný, pričom odporúčame konzultáciu s odborníkom.