

EDUKAČNÍ MATERIÁL VČASNÉ REHABILITACE PO ARTROSKOPICKÉ OPERACI MENISKU.

Artroskopie menisku - menisektomie je miniinvazivní metoda (přístup do kloubu jen z malých ran v přední části kolena), která slouží k diagnostice a zároveň odstranění celého nebo části menisku. S rehabilitací je možné začít hned po operaci. Je důležité provádět autoterapii a dodržovat režimová opatření, aby bylo dosaženo co nejlepšího výsledku. Po propuštění domů je nutné s rehabilitací denně pokračovat. Po vytažení stehů, na lékařské kontrole u operátora – ortopeda, může být vystavena žádanka na ambulantní rehabilitaci. Celková rekonvalescence trvá přibližně 4 týdny. Po odstranění části menisku je vyšší riziko rozvoje artrózy, proto se doporučují sporty spíše s menší zátěží jako rotoped, kolo, plavání a jiné a redukce hmotnosti.

Je nutné dodržovat následující opatření:

- **Chůze o francouzských holích (FH)** se zátěží 30-50% tělesné hmotnosti nebo dle operátora. **Správný chůzový stereotyp po rovině:** opřeme zároveň obě FH, následuje operovaná končetina mezi hole a pak zdravá končetina. Stejný postup dodržujeme **při chůzi ze schodů. Při chůzi do schodů** jde nejprve zdravá končetina, následuje operovaná končetina a jako poslední přidáme FH. Postupné zvyšování zátěže operované končetiny určuje operátor na pravidelných kontrolách.
- **Kryoterapie** – nachlazený gelový sáček zabalený v tenkém bavlněném obalu přiložíme na oteklé místo na 10-15 minut. V průběhu dne opakujeme 3-5 krát dle potřeby.
- **Polohování** operované končetiny do zvýšené polohy pro snížení otoku pravidelně během dne.
- **Úlevová poloha** vleže na zádech s využitím krátkodobého podložení kolena polštářem.
- **Ošetření jizev a okolních měkkých tkání** pro zlepšení pohyblivosti. Ošetření jizev provádíme po vytažení stehů přiložením ruky přímo na jizvu a lehce s ní pomalu pohybujeme všemi směry.
- **Cévní gymnastika** – střídavě přitahujeme a propínáme špičku nohy vleže na zádech.
- **Vyvarovat se** dřepům, kleku na kolena a zvedání těžkých břemen.



- **Přehled základní sestavy cviků aplikovaných od prvního pooperačního dne:**
- aktivace čtyřhlavého stehenního svalu vsedě, natažená končetina opřená o patu, špičku přitahujeme, zároveň vytahujeme česku směrem nahoru a tím cvičíme úplné propnutí (extenzi) kolene,



- zvětšení stupně rozsahu ohybu (flexe) v koleni provádíme vsedě, ploska opřená o zem, končetina maximálně pokrčená v kolenním kloubu, přesuneme pánev a celé těžiště těla směrem dopředu,



- propnutí (extenze) kolene vleže na zádech, česku vytahujeme směrem nahoru, současně špičku nohy přitahujeme nahoru,



- vleže přitahujeme koleno po podložce do maximálně možného pokrčení (flexe),
 - s propnutým kolenem zvedáme celou dolní končetinu.



Cvičení s využitím overbalu:

- overbal vložíme pod patu, špička přitažená, provádíme tlak paty do overbalu a zároveň tah česky směrem nahoru,
- overbal dáme pod koleno, tlačíme do overbalu, přitažená špička, současně vytahujeme česku směrem nahoru,
- overbal dáme mezi pokrčená kolena, provádíme tlak koleny do overbalu stejnou silou obě končetiny, to samé lze provádět s nataženými koleny.

