

EDUKAČNÍ MATERIÁL VČASNÉ REHABILITACE PO ARTROSKOPICKÉ OPERACI SUTUŘE ROTÁTOROVÉ MANŽETY V RAMENNÍM KLOUBU

Artroskopická sutura (sešití) rotátorové manžety je miniinvazivní metoda (přístup do kloubu jen z malých ran na rameni), která obnovuje správnou svalovou funkci v ramenním kloubu s mnohdy ideálním funkčním výsledkem. Po takové operaci je pacientovi přiložena **rigidní ortéza**. Po propuštění domů je nutné se řídit doporučením operátora v propouštěcí zprávě. Je důležité začít ihned s autoterapií periferie - pohyby prstů a zápěstí. Autoterapii provádíme několikrát denně dle instrukcí a obrázků níže. Zároveň je nezbytně nutné dodržovat režimová opatření, aby bylo dosaženo co nejlepšího výsledku. Na lékařské kontrole u operátora – ortopeda jsou vytaženy stehy. Celková rekonvalescence s užíváním rigidní ortézy trvá přibližně 4-6 týdnů. Operátorem je pak vystavena žádanka na ambulantní rehabilitaci. Následuje pak plné rozcvičování ramenního kloubu. Ideální zvolenou pohybovou aktivitou je plavání.

Je nutné dodržovat následující opatření:

- **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 pozice na polštáři na podporu snížení otoku.
- **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.
- Ortézu pacient nesmí sundat na stanovenou dobu operátorem. Odložit ortézu se smí pouze na nejnutnější dobu v rámci osobní hygieny.

Přehled základní sestavy cviků na prsty a zápěstí aplikovaných od prvního pooperačního dne:

- flexe a extenze prstů - provádíme usilovné sevření dlaně a následovně natažení prstů, je možné využít molitanový míček



- dorziflexe a palmární flexe zápěstí - provádíme pohyb dlaní ruky směrem nahoru a dolů



- supinace a pronace předloktí - provádíme rotaci dlaně ruky směrem nahoru a dolů



- pokud operatér doporučí i pohyby v loketním kloubu, provádíme flexi a extenzi v lokti v neutrálním postavení - končetinu v lokti natahujeme a maximálně krčíme

