

EDUKAČNÍ MATERIÁL VČASNÉ REHABILITACE PO ARTROSKOPICKÉ OPERACI SUTUŘE MENISKU

Artroskopická sutura (sešití) menisku je miniinvazivní metoda (přístup do kloubu jen z malých ran v přední části kolena), která slouží k zachování menisku zejména u mladších jedinců s vyššími nároky na pohybovou aktivitu. Tato operační technika se využívá po čerstvých zraněních a poraněních v prokrvené části menisku, kde je pravděpodobné jeho zhojení. Zachování menisku by mělo vést k redukci rozvoje artrotických změn. 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 neoperovaných kloubů a provádět ji několikrát denně dle obrázků níže. Zároveň je nutné dodržovat režimová opatření, aby bylo dosaženo co nejlepšího výsledku. Na lékařské kontrole u operátora – ortopeda jsou pak vytaženy stehy. Celková rekonvalescence s užíváním rigidní ortézy trvá přibližně 4-5 týdnů. Operátorem je pak vystavena žádanka na ambulantní rehabilitaci. Následuje pak plné rozcvičování kolenního kloubu. Ideálně zvolenou pohybovou aktivitou pak je plavání, rotoped a kolo.

Je nutné dodržovat následující opatření:

- **Chůze o francouzských holích (FH) se zátěží 0% tělesné hmotnosti**, tedy bez došlapu operované končetiny. Správný chůzový stereotyp po rovině: opřeme zároveň obě FH, následuje operovaná končetina mezi FH bez došlapu a pak zdravá končetina. Stejný postup dodržujeme při chůzi ze schodů.



Při chůzi do schodů jde nejprve zdravá končetina, následuje operovaná končetina bez došlapu a jako poslední přidáme FH.



Video chůze



- **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.

Přehled základní sestavy cviků aplikovaných od prvního pooperačního dne:

- cévní gymnastika – střídavě přitahujeme a propínáme špičku nohy
- aktivace flexorů a extenzorů kyčelního kloubu - s propnutým kolenem zvedáme celou dolní končetinu



- aktivace abduktorů a adduktorů kyčelního kloubu - s propnutým kolenem suneme do strany a zpět celou dolní končetinu



- aktivace čtyřhlavého stehenního svalu vsedě, natažená končetina opřená o patu, špičku přitahujeme, zároveň vytahujeme česku směrem nahoru a tím cvičíme úplné propnutí (extenzi) kolene, podobně vleže na zádech



Vypracovaly dne 10. 4. 2025 fyzioterapeutky CLR
Petra Křečková, Bc. Simona Krutovská a Mgr. Veronika Horká