

VČASNÁ REHABILITACE PO OPERACI PŘEDNÍHO ZKŘÍŽENÉHO VAZU

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

Cvičte vždy dle doporučení lékaře!

Správné nastavení berlí

Berle si nastavte tak, aby při stožení na obou končetinách jste měli mírně pokrčené lokty a při předsunutí berlí jste stáli rovně.

Špatné nastavení FB



Správné nastavení FB



SPRÁVNÝ STEREOTYP CHŮZE

Chůze po rovině

Do předu jdou nejdřív obě FB zároveň, následuje operovaná DK jde zároveň se zdravou a nešlapejte na ni.



Chůze bez zátěže operované DK trvá 4 týdny, po 4 týdnech můžete začít postupně odkládat berle a zatěžovat dle vlastního pocitu.

Chůze do schodů

Na schod jde nejprve zdravá DK, následuje operovaná DK -nešlapejte na ni a poslední jdou berle.



Chůze ze schodů

Dolů jdou nejprve berle, následuje operovaná DK - nešlape na ni a poslední jde zdravá DK.



CVIČENÍ

Od prvního pooperačního dne začněte cvičit tzv. cévní gymnastiku- přitahujte k sobě a protahujte do dálky špičku operované DK.



Zároveň si cvičte zatínání čtyřhlavého stehenního svalu v ortéze.



a to 6 týdnů od operace!

Po vytažení stehů- cca 10 pooperační den začněte s mobilizací čéšky, kterou můžete provádět sami, ale lépe když toto provádí druhá osoba.

Čéškou pohybujte do stran a nahoru a dolů





Posilujte operovanou končetinu zvedáním celé natažené(!) končetiny.



Nutná je aktivace vnitřní strany čtyřhlavého stehenního svalu!

Přitáhněte špičku nohy, mírně ohněte v koleni a zároveň vytočte nohu v kyčli směrem ven. V této poloze krčte a natahujte nohu.



Zvedejte takto pokrčenou nohu nahoru a dolů.



Postupně rozvíčujte operovanou DK do pokrčení a natažení.



Zvyšujte svalovou sílu operované DK
- zvedejte pokrčenou operovanou DK do natažení



- zvedejte celou nataženou operovanou DK



Vhodná je řízená ambulantní rehabilitace ve spádu.
Pohyb v operovaném kolenním kloubu

1. měsíc od operace 0-90°



2. měsíc od operace 0-120°



Sport po operaci předního zkříženého vazů.

Běh je možný kolem 10.-12. týdne od operace.
Sportovní zátěž s ortézou - 6 měsíců od operace.
Nedoporučuje se plavání - rizikové je plavání s vykopáváním nohou do stran- „prsové nohy“, při tomto plaveckém stylu použijte kopání nohama jako při kraulu.

Použité zkratky

DK - dolní končetina

FB - francouzské berle

ZPRACOVALA:

fyzioterapeut Karla Skácelová
MUDr. Erik Fidler

ODBORNÝ GARANT:

MUDr. Radim Kalina, Ph.D.

DŮLEŽITÉ KONTAKTY:

Fakultní nemocnice Olomouc

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

tel.: (+420) 588 443 536, oddělení 29A

e-mail: ortopedie@fnol.cz

www.fnol.cz