

VČASNÁ REHABILITACE PO OPERACI MENISKŮ

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

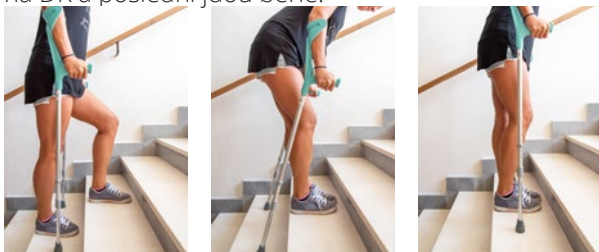
Chůze po rovině

Do předu jdou nejdřív obě FB zároveň, následuje operovaná DK, kdy simulujeme došlap mezi FB a pak následuje krok zdravou DK.



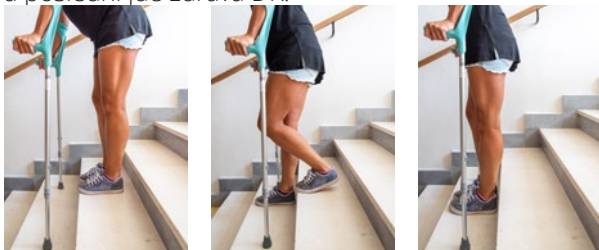
Chůze do schodů

Na schod jde nejprve zdravá DK, následuje operovaná DK a poslední jdou berle.



Chůze ze schodů

Dolů jdou nejprve berle, následuje operovaná Dk a poslední jde zdravá DK.



Po operaci chodíte se simulovaným došlapem, zátěž si postupně zvyšujete po vytažení stehů, kdy každý týden přidávejte zhruba 30% Vaší váhy při došlapu. Za 2–3 týdny od operace můžete chodit bez FB.

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- tím ho posilujete.



Druhý pooperační den začněte zkoušet operované koleno pokrčit svěšením přes okraj postele.



Propínejte koleno vleže na zádech.



Důležitá je mobilizace čéšky, kterou můžete provádět sami, ale lépe když toto provádí druhá osoba. Čéšku pohybujte do stran a nahoru a dolů.



Po propuštění z nemocnice začněte procvičovat krčení a natažení operované DK.



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 zvedáním celé končetiny

- zvedejte pokrčenou operovanou DK do natažení



- zvedejte celou nataženou operovanou DK



Povytažení stehů je vhodná řízená ambulantní rehabilitace ve spádu.

Můžete postupně zvyšovat zátěž i s využitím rotopedu.

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