



**REHABILITACE PO OPERACI
KOLENNÍHO KLOUBU**

Alžběta Blažková, DiS.

Rehabilitační oddělení

FN Brno

ARTROSKOPIE KOLENNÍHO KLOUBU

POOPERAČNÍ REŽIM

- Doba hospitalizace 2-3 dny
- Polohování s drenáží – 30° semiflexe kolene
- Kryoterapie pro snížení otoku i bolesti



POOPERAČNÍ REHABILITACE

1. DEN

- Individuální LTV :
 - CG jako prevence TEN
 - Izometrie m.QF, mm. glutaei
 - Extenční cvičení
- Vertikalizace – sed, stoj, chůze o 2 FB s odlehčením operované DK



2. DEN

- Rozcvičování kolenního kloubu v plném rozsahu:
- PIR, AGR
- Aktivní pohyb DK v OKŘ i UKŘ v leže na zádech, bocích, na břiše, vsedě
- Motorová dlaha, doma rotoped bez zátěže



Pro dosažení 0° extenze – polohování :

- na zádech s válečkem pod patou



- na břiše s bérci přes okraj lůžka



Nácvik chůze po schodech



PO VYTAŽENÍ STEHŮ

- **12.-14.den** po operaci
- **Postupné zatěžování operované DK, chůze bez berlí**
- **Korekce stereotypu chůze**
Kolenní kloub musí být dostatečně stabilizován svaly, jinak bude chůze se zátěží činit obtíže (otoky, tvorba výpotku, bolesti).

PLASTIKA LCA

POOPERAČNÍ REHABILITACE

Po operaci je DK fixována v LMC ortéze



ZAKÁZANÝ POHYB

- **Aktivní extenze v kolenním kloubu pro dobré přihojení štěpu a pro lepší hojení místa odběru štěpu (lig. patellae)**

I. AKUTNÍ FÁZE

- Polohování – rigidních 30° v ortéze
- Individuální LTV:
 - CG jako prevence TEN
 - Izometrie m.QF a gluteálních svalů
- Vertikalizace – chůze o 2FB
- Po odstranění drenáže aktivní posilování abduktorů, adduktorů kyčle vleže na boku a gluteálních svalů a hamstringů vleže na břiše.



NASTAVENÍ POHYBU

5. - 6. den po operaci pohyb 20 - 60°

- Rozcvičovat pohyb bez aktivní extenze kolenního kloubu
- Intenzivní posilování flexe
- Nácvik chůze po schodech
- Edukace pohybového režimu do domácího ošetřování



II. SUBAKUTNÍ FÁZE

Po 14 dnech nastaven pohyb 0 – 90°

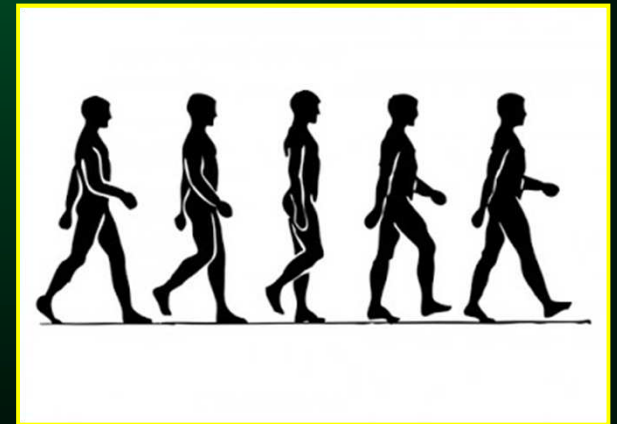
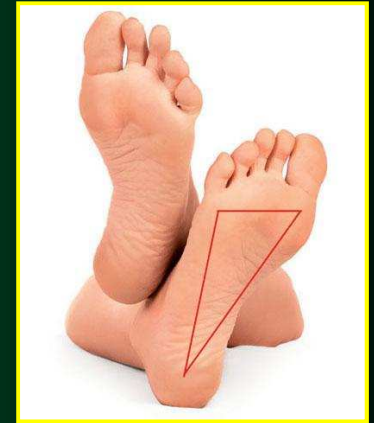
- Rozcvičovat pohyb – PIR, AGR, rotoped bez zátěže, polohování
- Aktivní extenze kolenního kloubu – dril quadricepsu
- Posilovat m.QF , hamstringy a lýtkové svaly
- Péče o jizvu



ODLOŽENÍ ORTÉZY

6.týden po operaci

- Postupné zatěžování DK, úplné odložení berlí 8.týden po operaci
- Korekce tříbodové opory ve stoji
- Korekce stereotypu chůze



DLOUHODOBÁ REHABILITACE

- **Postupné rozcvičení plného rozsahu pohybu**
- **Centrace kyčelního kloubu**
- **Funkční trénink - reedukace a koordinace pohybu**
- **Obnova fyzické kondice**

➤ Posilování: 1/ pískové zátěže, závaží



2/ cvičení s therabandem



3/ cvičení v závěsných systémech



4/cvičení dynamických přechodů z ACT metody



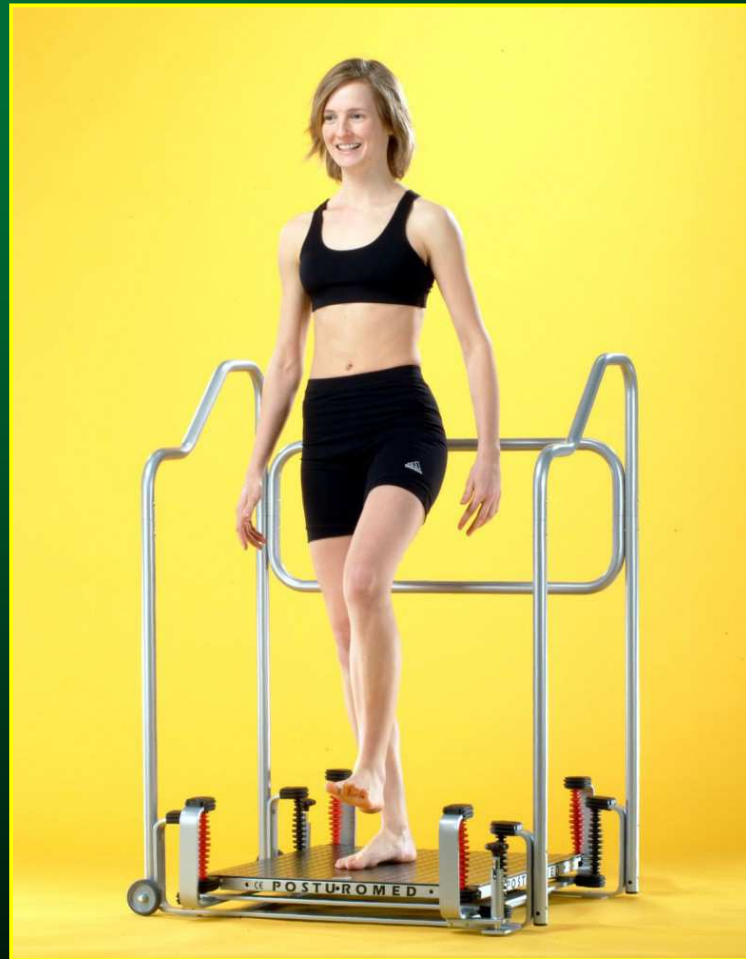
5/ cvičení na balančních plochách



cvičení na Bosu



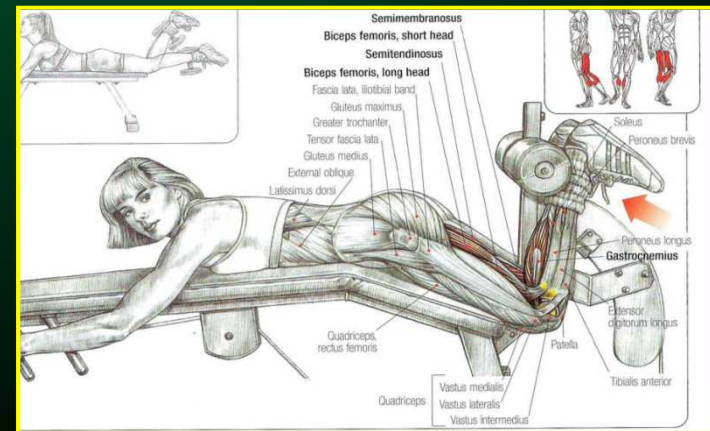
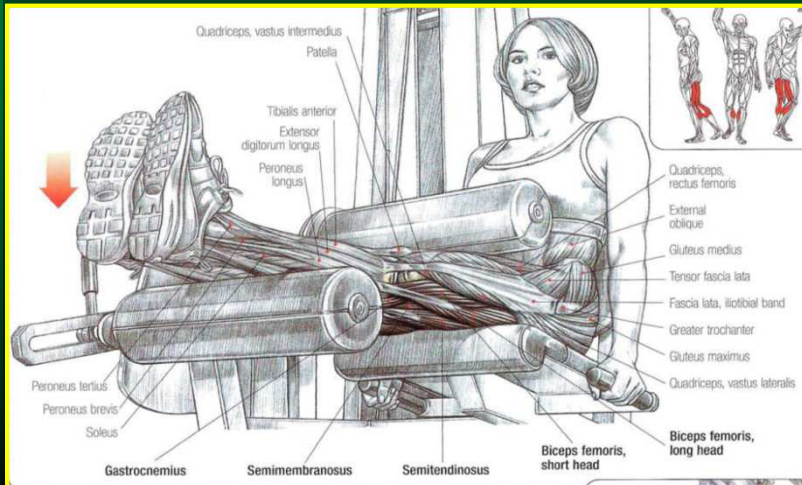
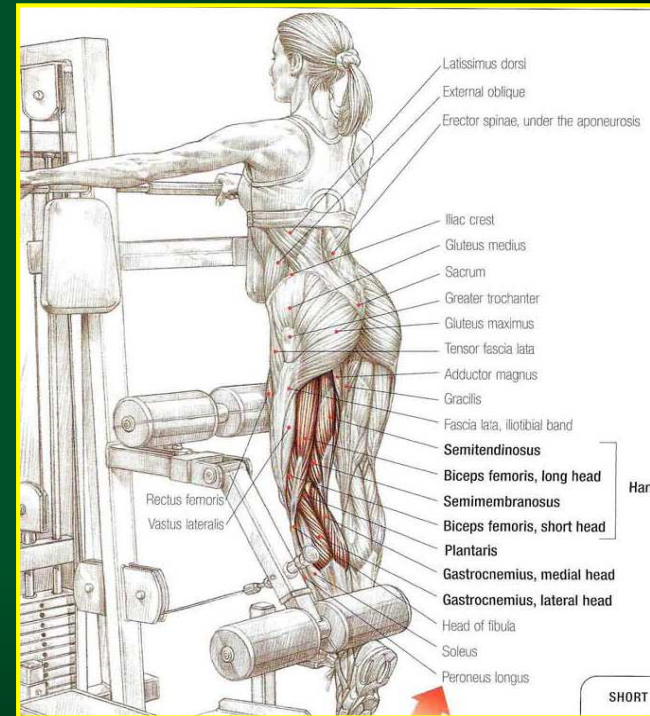
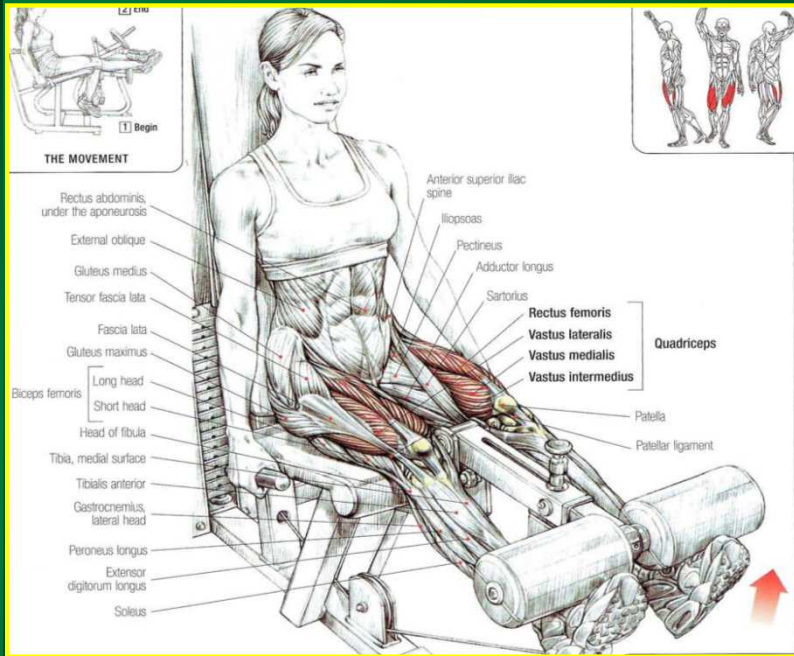
6/ cvičení na Posturomedu



7/ cvičení na Flowinu



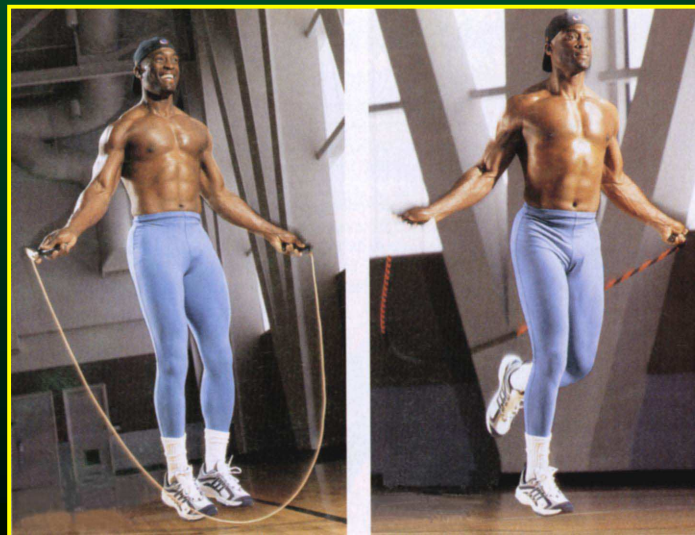
8/ cvičení na posilovacích strojích



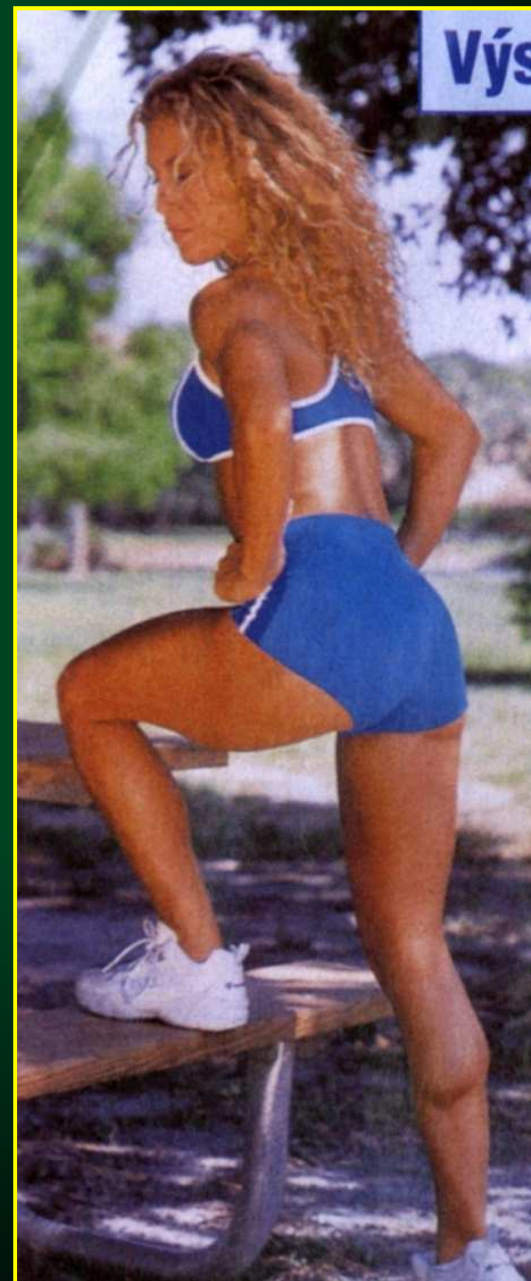
NÁVRAT KE SPORTU

- Jízda na kole, rotopedu či spinning
- **Plyometrie** – rychlé změny polohy pro lepší obnovu pohyblivosti, obratnosti, rychlosti a pro koordinaci ve specifických sportovních činnostech

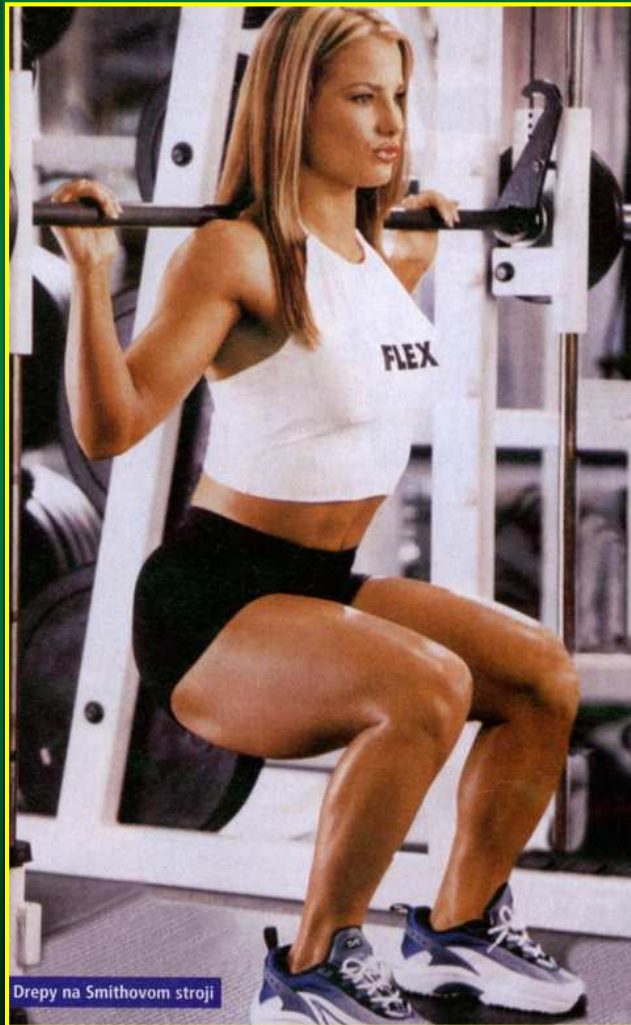
Skoky a poskoky - švihadlo, minitrampolína



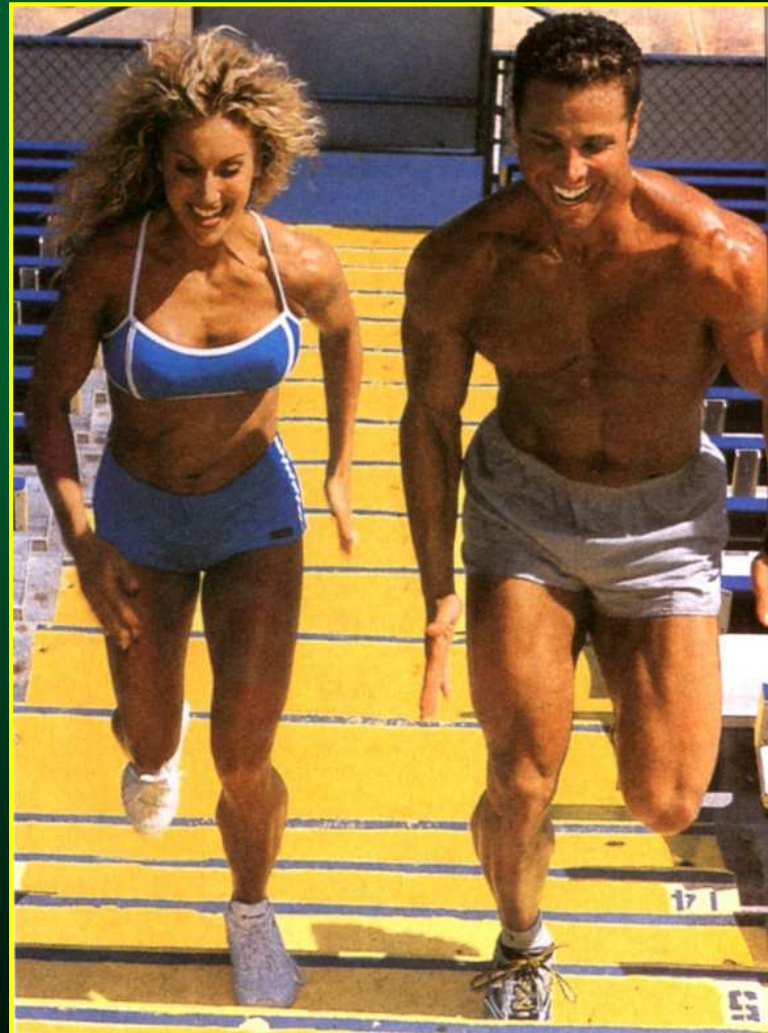
Výstupy na stoličku, výpady



Dřepey do 90°



Běh po schodech

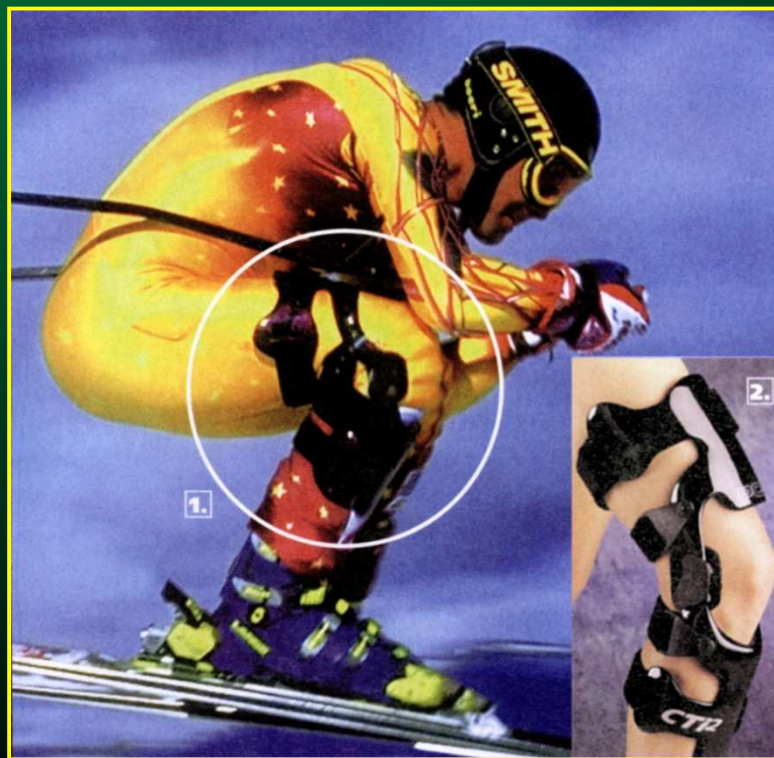


HYDROTERAPIE

- **Cvičení v bazénu**
- **Plavání**
- **Vířivá koupel**
- **Podvodní masáž**

ZÁVODNÍ SPORT

- Závodní sport a kontaktní sporty se doporučují nejdříve po 6. měsících od operace.



Děkuji za pozornost