

Protokół rehabilitacyjny po artroskopii stawu kolanowego

UWAGI PRAKTYCZNE

1. Dozwolone w tym czasie obciążanie operowanego stawu nie powinno wynosić więcej niż 10-15 kg (można to łatwo ocenić stojąc na wadze łazienkowej, podpierając się drugą nogą).
2. W przypadku wystąpienia dolegliwości bólowych operowanego kolana, należy stosować okłady z lodu 3-4 razy dziennie przez 15-20 minut oraz zawsze po ćwiczeniach.
3. Po ćwiczeniach lub intensywnym chodzeniu wskazany jest odpoczynek z nogą uniesioną do góry i wyprostowaną w kolanie:
 - a. nie należy podkładać poduszek ani wałków pod operowane kolano
 - b. wskazane jest trzymanie nogi w pełnym wyproście (z podparciem pod piętą)
 - c. przez pierwsze 3-4 dni należy poruszać się przy asekuracji kul łokciowych
4. Aby operowane kolano szybko i bezpiecznie wróciło do sprawności, wskazane jest stosowanie następujących ćwiczeń **co najmniej 2 razy dziennie**.

CHODZENIE Z KULAMI - PRAWIDŁOWA KOLEJNOŚĆ

a) poruszając się **po płaskim terenie**:

1. kule
2. noga operowana
3. noga nieoperowana

b) chodząc **po schodach**:

● **wchodzenie**

1. noga nieoperowana
2. kule
3. noga operowana

● **schodzenie**

1. kule
2. noga operowana
3. noga nieoperowana



Ćwiczenie 1. Bierny wyprost w stawie kolanowym



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach umieść duży wałek (zrolowany ręcznik, piłkę rehabilitacyjną) pod piętą nogi operowanej

Ruch: rozluźnij mięśnie, utrzymuj nogę w tej pozycji przez 5-10 minut; możesz podczas tego ćwiczenia odczuwać rozciąganie w dole podkolanowym

Liczba powtórzeń: 1 raz

Ćwiczenie 2 Ćwiczenie ze zginaniem stóp



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach obie nogi wyprostowane

Ruch: naprzemiennie lub obunóż zginaj **stopy** w kierunku "do góry i na dół"

Liczba powtórek: 20 do 50 razy

Ćwiczenie 3. Ćwiczenie wzmacniające mięsień czworogłowy - izometryczne napięcie mięśnia czworogłowego



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach z kończyną operowaną wyprostowaną z wałkiem/ręcznikiem umieszczonym pod operowanym kolaniem

Ruch: dociśnij kolano do wałka, przytrzymaj 6-8 sekund, rozluźnij

Liczba powtórzeń: 10 razy

Ćwiczenie 4.



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach z kończyną operowaną wyprostowaną

Ruch: napnij mięśnie uda kolana operowanego, unieś nogę do góry (do około 30-45 stopni), przytrzymaj 5 sekund, powoli opuść

Liczba powtórzeń: 10 razy



Ćwiczenie 5.



Pozycja wyjściowa:
zaczep **nieoperowaną nogę za tył** nogi operowanej

siedząc na krześle

Ruch: pomagając sobie zdrową nogą **prostuj** oba kolana, przytrzymaj 3 sekundy, rozluźnij

Liczba powtórzeń: 10 razy



Ćwiczenie 6.

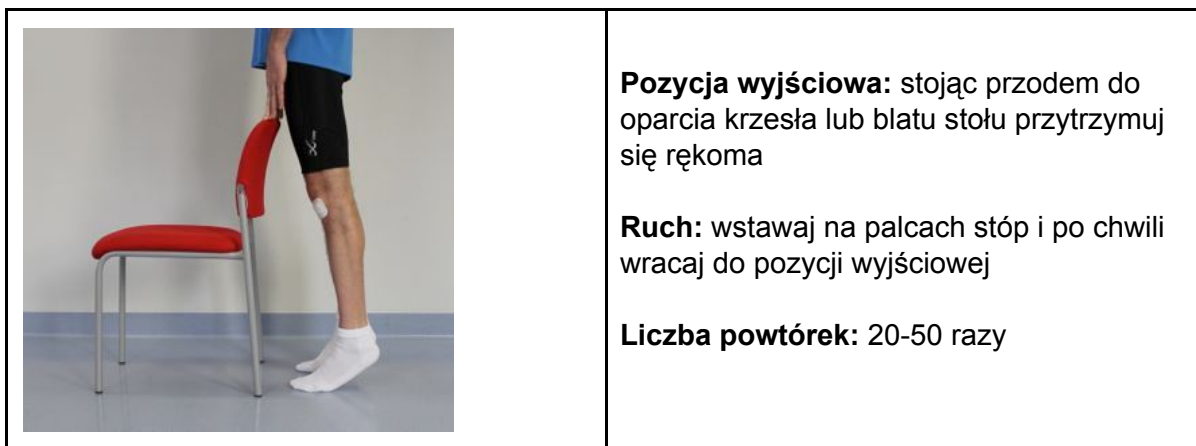


Pozycja wyjściowa: siedząc na krześle **zaczep nieoperowaną nogę z przodu** operowanej nogi

Ruch: pomagając sobie zdrową nogą zginaj oba kolana (do granicy bólu), przytrzymaj 3 sekundy, rozluźnij

Liczba powtórzeń: 10 razy

Ćwiczenie 7.

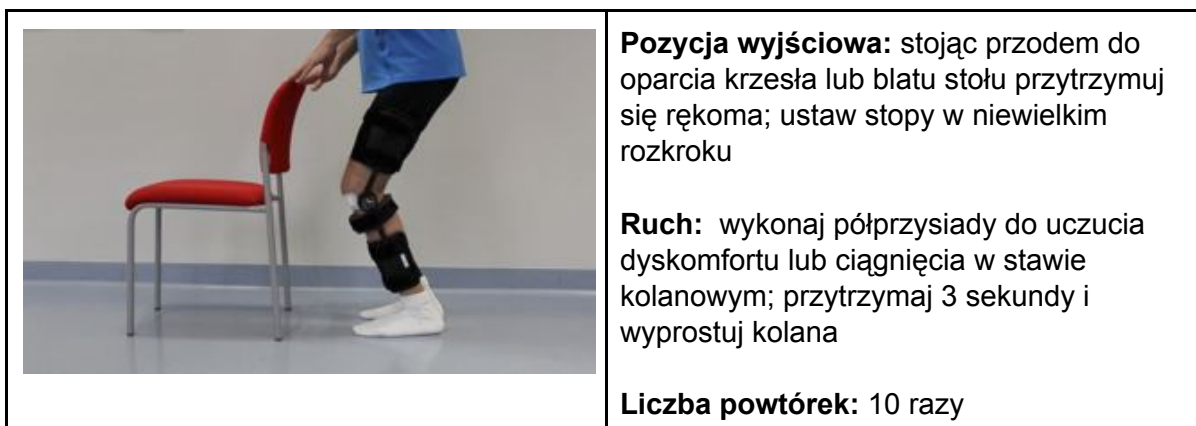


Pozycja wyjściowa: stojąc przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu przytrzymuj się rękoma

Ruch: wstawaj na palcach stóp i po chwili wracaj do pozycji wyjściowej

Liczba powtórek: 20-50 razy

Ćwiczenie 8. Pamiętaj! Większość ciężaru ciała opierać na zdrowej nodze i rękach!



Pozycja wyjściowa: stojąc przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu przytrzymuj się rękoma; ustaw stopy w niewielkim rozkroku

Ruch: wykonaj półprzysiady do uczucia dyskomfortu lub ciągnięcia w stawie kolanowym; przytrzymaj 3 sekundy i wyprostuj kolana

Liczba powtórek: 10 razy

Po 7 dniach od zabiegu można wprowadzić również poniższe ćwiczenia:

Ćwiczenie 9.



Pozycja wyjściowa: stojąc przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu przytrzymuj się rękoma

Ruch: przenieś operowaną nogę wyprostowaną do tyłu i podeprzyj stopę na podłodze, tak aby pięta dotykała podłoża; utrzymując tę pozycję, przenieś ciężar ciała na zdrową nogę aż poczujesz rozciąganie po dolnej stronie łydki; utrzymuj 6 to 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej

Liczba powtórek: 5 razy

Ćwiczenie 10.



Pozycja wyjściowa: stojąc jedną nogą na piłce rehabilitacyjnej, materacu, macie (można asekurować się rękoma trzymając się ściany lub krzesła)

Ruch: wykonuj półprzysiad i wróć do pozycji wyjściowej

Liczba powtórek: 10 razy - gdy ćwiczenie przestanie sprawiać trudności należy wykonywać je **z zamkniętymi oczami**

Ćwiczenie 11.



Po 7 dniach od zabiegu można rozpocząć również ćwiczenia na rowerze stacjonarnym.

Należy ćwiczyć 6 razy dziennie po 10 minut.

Można też rozpocząć ćwiczenia w basenie pływając kraulem lub stylem grzbietowym.

Uwaga: NIE stylem klasycznym czyli tzw. żabką! Po około 14 dniach po zabiegu można rozpocząć trening biegowy, trucht, jogging, bieg po ósemce.