

Program usprawniania pacjentów po artroskopowym leczeniu uszkodzenia łąkotki za pomocą szwu

UWAGI PRAKTYCZNE

1. Do końca 6. tygodnia należy poruszać się częściowo odciążając nogę operowaną. Dozwolone obciążenie operowanego stawu nie powinno przekroczyć 5 do 10 kg.
2. **Ważne:** utrzymuj pełen kontakt stopy z podłożem i naśladowuj, jak najbardziej naturalny ruch w chodzie.
3. **Poruszanie się i ćwiczenie z ortezą:**
 - a. bezpośrednio po zabiegu operowane kolano jest zabezpieczone ortezą, której ustawienie zapewnia **pełen wyprost** w kolanie oraz blokuje możliwość zgięcia, aby stworzyć warunki do gojenia uszkodzonej łąkotki
 - b. orteza powinna być noszona przez całą dobę
 - c. wszystkie przedstawione poniżej ćwiczenia należy wykonywać w ortezie (wyjątkiem są ćwiczenia zakresu ruchu, prowadzone przez fizjoterapeutę)
4. Przedstawione poniżej ćwiczenia należy wykonywać minimum **dwa razy dziennie**, nie przekraczając zalecanej liczby powtórzeń oraz obciążeń operowanego stawu kolanowego.
5. **Pamiętaj! Ćwiczenia zmieniają się w zależności od liczby dni po zabiegu.**

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

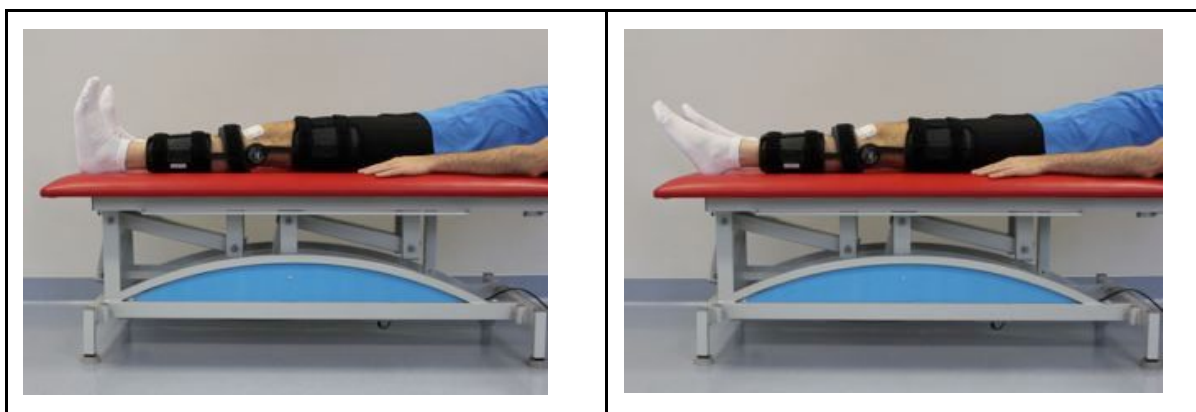
1- 7 DNI PO ZABIEGU

We wczesnym okresie pooperacyjnym należy:

1. kontrolować obrzęk i dolegliwości bólowe:
 - a. w tym celu stosuje się okłady z lodu lub kompresów żelowych 3 do 4 razy dziennie przez 15 minut
 - b. i zawsze po ćwiczeniach rehabilitacyjnych
2. zabezpieczać operowaną nogę ortezą zablokowaną w wyproście (zgodnie z zaleceniem lekarza).
3. poruszać się z asekuracją dwóch kul łokciowych z częściowym **odciążeniem operowanej kończyny.**

W celu zmniejszenia negatywnych skutków unieruchomienia kończyny. Wskazane jest wykonywanie następujących ćwiczeń.

Ćwiczenie 1. Ćwiczenie zginania stóp




Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach obie nogi wyprostowane

Ruch: naprzemiennie lub obunóż zginanie **stopy** w kierunku “do góry i na dół”

Liczba powtórek: 20 do 50 razy

Ćwiczenie 2.

	<p>Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, obie nogi wyprostowane z wałkiem lub zrolowanym ręcznikiem pod kolaniem operowanym</p> <p>Ruch: zegnij stopę nogi operowanej grzbietową stroną w kierunku “do góry”; dociśnij kolano do podłoża, przytrzymaj 6 do 8 sekund i rozluźnij na około 10 sekund</p> <p>Liczba powtórek: 10 razy</p>
---	---



Ćwiczenie 3.



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, noga nieoperowana zgięta w kolanie

Ruch: napnij mięśnie uda kończyny operowanej, unieś wyprostowaną nogę do góry i przytrzymaj 6 sekund, następnie powoli opuść nogę

Liczba powtórek: 10 razy

Ćwiczenie 4.



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach

Ruch: umieść duży wałek lub zrolowany ręcznik pod piętą nogi operowanej, rozluźnij mięśnie i utrzymaj nogę w tej pozycji przez 5 do 10 minut; będziesz podczas tego ćwiczenia odczuwać rozciąganie w dole podkolanowym

Liczba powtórek: 1 raz

Ćwiczenie 5. Mobilizacji rzepki

Pozycja wyjściowa: w siadzie prostym z nogami wyprostowanymi z niewielkim wałkiem umieszczonym pod operowanym kolaniem

Ruch: palcami obu rąk obejmij rzepkę, a następnie wykonaj ślizg rzepki w kierunku na dół do góry oraz na boki

Pamiętaj! Podczas pobytu w szpitalu poproś o pomoc fizjoterapeutę, który wskaże jak prawidłowo wykonywać to ćwiczenie!



Ćwiczenie 6.



Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca na łóżku, noga nieoperowana zgięta w kolanie i biodrze, opuszczona na bok tak, aby stopa nogi nieoperowanej znajdowała się na wysokości operowanego kolana

Ruch: pochyl tułów do przodu próbując dotknąć ręką do palców stopy operowanej nogi, a głową do operowanego kolana; podczas ćwiczenia odczuwane powinno być delikatne rozciąganie po tylnej stronie uda; wytrzymuj w tej pozycji 6 do 8 sekund

Liczba powtórek: 10 razy

Opcjonalnie można wykonać inne ćwiczenie, które również działa na tylne grupy mięśniowe.

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (możliwy siad prosty), na stopę zawijamy nieelastyczny pasek

Ruch: wykonujemy bierne rozciąganie grupy kulszowo-goleniowej dociągając paskiem stopę w kierunku zgięcia grzbietowego utrzymując nogę wyprostowaną w kolanie, wytrzymujemy napięcie 7-10 sek.

Liczba powtórek: 7-10 razy.

Progresja ćwiczenia: całość tak samo jak wyżej, tylko rozpoczynając ćwiczenie należy unieść wyprostowaną operowaną nogę do kąta 90 stopni i dociągając paskiem stopę w kierunku zgięcia grzbietowego (palcami skierowanymi do sufitu), utrzymać napięcie



Ćwiczenie 7.



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na boku na stronie nieoperowanej, z nogami ułożonymi wzdłuż krawędzi łóżka

Ruch: opuść wyprostowaną, operowaną nogę poza krawędź łóżka aż poczujesz delikatne rozciąganie po bocznej stronie uda; wytrzymaj w tej pozycji 6-8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej

Liczba powtórek: 10 razy - za każdym razem starając się coraz niżej opuszczać operowaną nogę

2- 6 TYDZIEŃ PO ZABIEGU

1. Jest to okres kiedy wprowadza się początkowe ćwiczenia z zakresu ruchu w stawie.
2. Kontynuujecie się ćwiczenia wzmacniające mięsień czworogłowy (ćw. 2 i 3) oraz przygotowujecie się staw do pełnego obciążenia.
3. Do końca **2. tygodnia** po zabiegu obciążenie stawu nie może wynosić więcej niż **25% masy ciała**.
4. W **3. tygodniu** zwiększa się obciążenie **do 50% masy ciała**.
5. Do końca **6. tygodnia** należy poruszać się **z asekuracją kul łokciowych**.
6. Po **2. tygodniu** można już ćwiczyć bez ortezy.

Ćwiczenie 8.



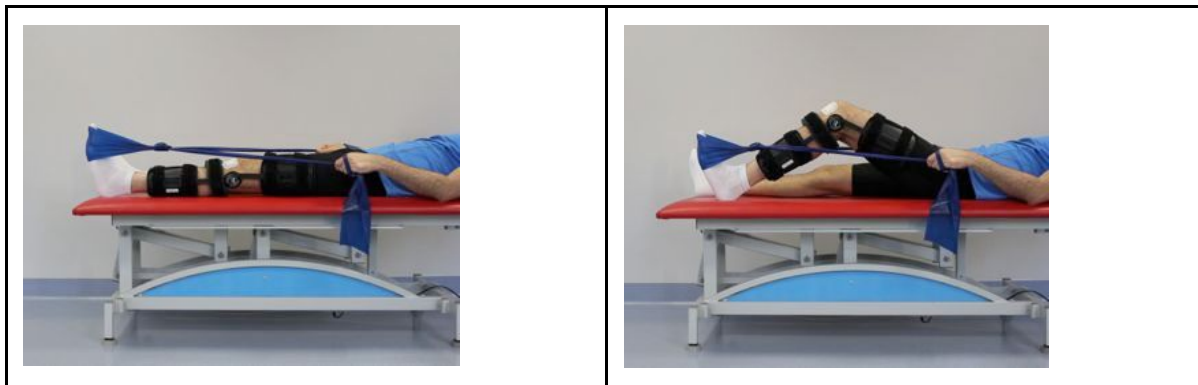
Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, z wałkiem, ręcznikiem umieszczonym pod operowanym kolaniem, tak aby zgięcie wynosiło około 15 do 30 stopni

Ruch: zegnij stopę grzbietowo (palce skierowane do sufitu) czyli oderwij piętę od podłoża do pełnego wyprostowania w stawie kolanowym i przytrzymaj 6 sekund, następnie powoli opuść

Liczba powtórek: 10 razy



Ćwiczenie 9.



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach

Ruch: nie odrywając stopy nogi operowanej od podłoża, zginaj powoli kolano; możesz pomóc sobie taśmą elastyczną

Liczba powtórek: 10 razy

Ćwiczenie 10.



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, z wałkiem, ręcznikiem umieszczonym pod operowanym kolaniem

Ruch: dociśnij jednocześnie piętę do podłoża oraz kolano do wałka; przytrzymaj 6 do 8 sekund i rozluźnij

Liczba powtórek: 10 razy - wykonaj to ćwiczenie zmieniając kąt zgięcia stawu kolanowego, aż do możliwego w tym okresie zgięcia stawu

Ćwiczenie 11,12,13.

Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, z nogą **operowaną** wyprostowaną

11.



Ruch: napnij mięśnie uda w kolanie wyprostowanym i unieś nogę do góry do ok. 30-45 stopni; przytrzymaj 5 sekund i powoli opuść

Liczba powtórek: 10 razy

12.



Ruch: obróć nogę odwracając stopę “na zewnątrz” i napnij mięśnie uda, unieś wyprostowaną nogę do góry (podobnie jak w ćw. 11.) przytrzymaj 5 sekund i powoli opuść

Liczba powtórek: 10 razy

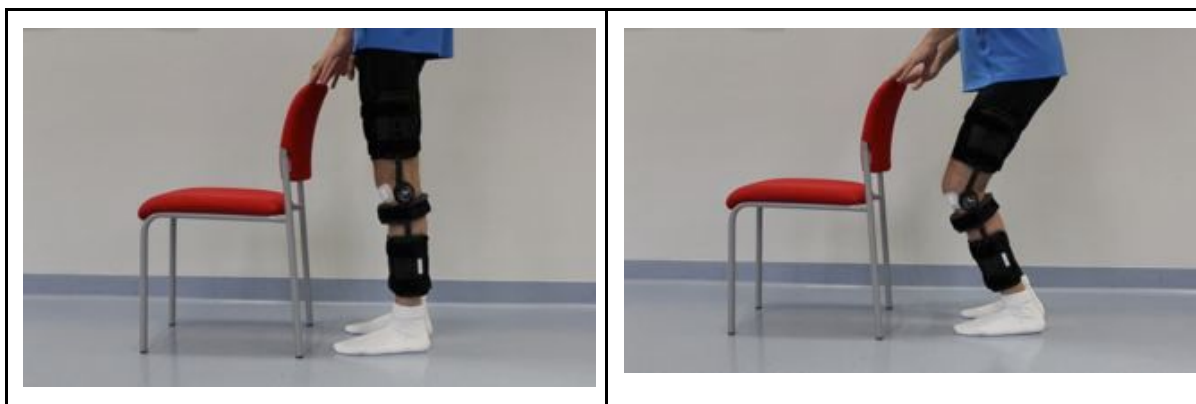
13.



Ruch: obróć nogę “do środka” i napnij mięśnie uda, unieś wyprostowaną nogę do góry (podobnie jak w ćw. 12.), przytrzymaj 5 sekund i powoli opuść

Liczba powtórek: 10 razy

Ćwiczenie 14.



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

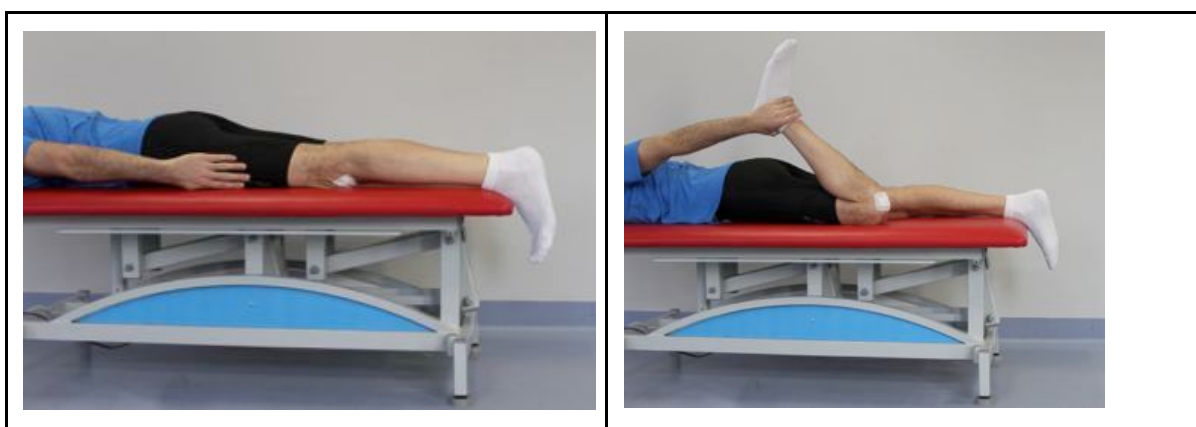
Ruch: wykonaj półprzysiady do około 45 stopni zgięcia w stawie kolanowym - pilnuj by kolana nie przekraczały linii stóp, staraj się “usiąść” na piętach bardziej niż wychylać się do przodu.

Liczba powtórek: 10 razy

7- 12 TYDZIEŃ PO ZABIEGU

W tym okresie, jeśli lekarz nie zaleci inaczej, **nie ma konieczności** stosowania ortezy ani kul łokciowych. Należy wykonywać ćwiczenia mające na celu przywrócenie pełnego zakresu ruchu oraz wprowadzać ćwiczenia propriocepcji, czyli czucia głębokiego stawu.

Ćwiczenie 15.



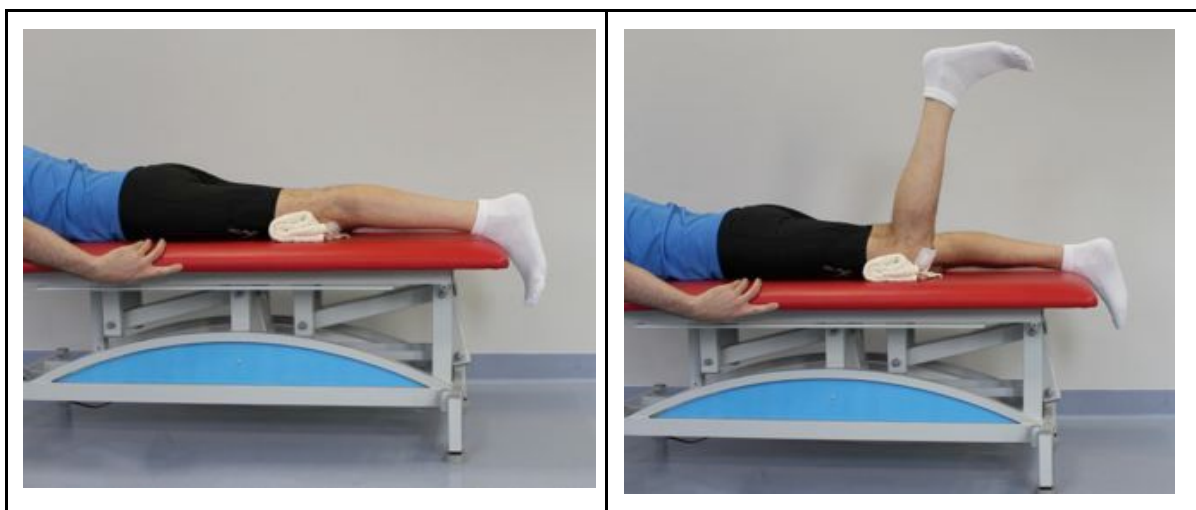
Pozycja wyjściowa: w leżeniu na brzuchu

Ruch: zegnij operowaną nogę w kolanie, chwyć stopę ręką i powoli przyciągnij kolano, aż poczujesz delikatne rozciąganie po przedniej stronie uda; wytrzymaj w tej pozycji 6 do 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej

Liczba powtórek: 10 razy - starając się za każdym razem zwiększać kąt zgięcia kolana



Ćwiczenie 16.



Pozycja wyjściowa: w leżeniu na brzuchu z wałkiem lub ręcznikiem pod kolanem

Ruch: zegnij operowaną nogę w kolanie i ciągnąc stopę zgiętą grzbietowo do pośladka, wytrzymaj w tej pozycji 6 do 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej

Liczba powtórek: 10 razy

Ćwiczenie 17.



Pozycja wyjściowa: stojąc przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu przytrzymując się rękoma; na wysokości stawu skokowego załóż ciężarek (0,75- 1kg) lub zaczepek taśmę elastyczną

Ruch: zginaj operowane kolano pokonując opór ciężarka lub taśmy

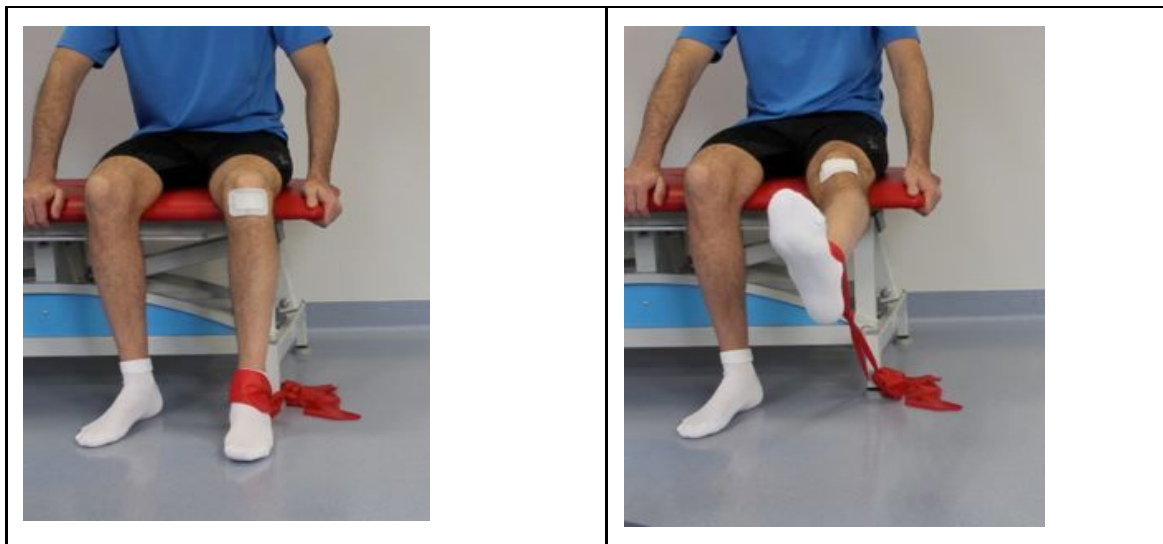
Liczba powtórek: 10 razy

Ćwiczenie 18.

Wykonaj tak jak ćwiczenie 11, 12, 13 z dodatkowym obciążeniem w postaci ciężarka.



Ćwiczenie 19.



Pozycja wyjściowa: siedząc na krześle z ciężarkiem lub taśmą elastyczną umieszczoną na wysokości stawu skokowego

Ruch: prostuj operowane kolano z oporem taśmy elastycznej lub ciężarka

Liczba powtórek: 10 razy

Ćwiczenie 20.



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

Ruch: przenieś operowaną nogę wyprostowaną do tyłu i podeprzyj stop 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 21.



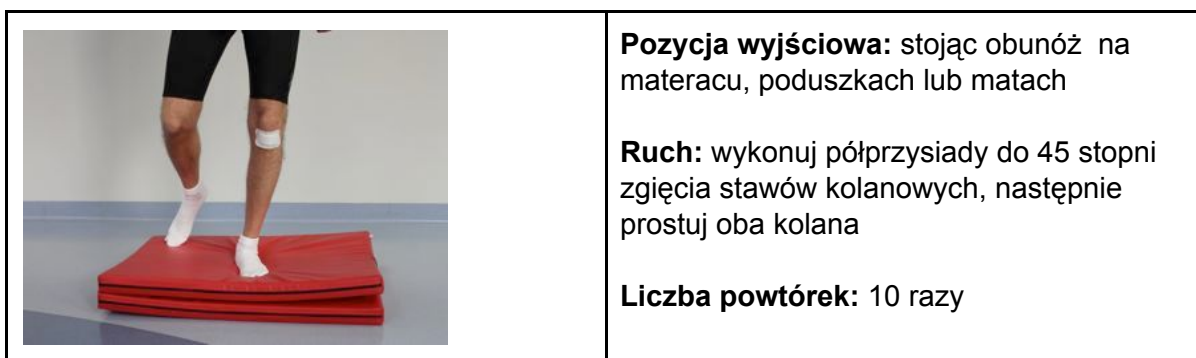
Pozycja wyjściowa: stojąc przodem do oparcia krzesła lub blatu stołu przytrzymuj się rękoma

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

Liczba powtórek: 20-50 razy

Od 3. TYGODNIA rozpocznij ćwiczenia czucia głębokiego stawu na niestabilnym podłożu. W tym celu możesz wykorzystać nadmuchany materac, twarde poduszki, poduszki rehabilitacyjne lub maty do ćwiczeń.

Ćwiczenie 22.



Ćwiczenie 23. Układ ćwiczenia jak w 22. z dodatkowym umieszczeniem miękkiej piłki między nogami



Ćwiczenie 24.



Po uzyskaniu **>110 stopni zgięcia** w stawie kolanowym można rozpocząć trening na rowerze stacjonarnym **ćwicząc przez 10-15 minut, 4 razy dziennie**

4- 6 MIESIĘCY PO ZABIEGU

1. W tym okresie można wykonywać ćwiczenia zgięcia i wyprostu stawu kolanowego z zastosowaniem oporu.
2. Zaleca się **pływanie stylem grzbietowym lub kraulem - nigdy stylem klasycznym "żabką"!**
3. **W 4 miesiącu** (po konsultacji z lekarzem) można rozpocząć trening biegowy, trucht, jogging, bieg po ósemce.
4. Powrót do pełnej sprawności trwa od **6 do 9 miesięcy**.