

Zestaw ćwiczeń dedykowanych Pacjentom Kliniki ArtroCenter po rekonstrukcji więzadła krzyżowego tylnego (PCL)



Opracowanie: Zespół Kliniki ArtroCenter

[http: www.artrocenter.pl](http://www.artrocenter.pl)

e-mail: kontakt@artrocenter.pl

tel.: +48 791 40 88 40

ORTEZA

- po zabiegu operowane kolano jest zabezpieczone ortezą, która umożliwia samodzielną regulację zakresu ruchów: od wyprost (extension) do maksymalnego zgięcia (flexion)
- orteza powinna być noszona przez całą dobę, także podczas snu
- przez pierwszy tydzień ortezę blokujemy w ustawieniu: zgięcie 0° - wyprost 0°
- w 2 tygodniu ortezę ustawiamy w pozycji: wyprost 0° - zgięcie 45°
- w 3-4 tygodniu ortezę ustawiamy w pozycji: wyprost 0° - zgięcie 60°
- w 5-6 tygodniu zakres zgięcia zwiększamy do 90°
- w 7-8 tygodniu zakres zgięcia zwiększamy do 120°
- po 8 tygodniach odstawiamy ortezę
- wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w orciezie, z wyjątkiem ćwiczeń prowadzonych pod okiem fizjoterapeuty
- po ćwiczeniach może wystąpić uczucie „pełnego kolana”, związane z wystąpieniem niewielkiego obrzęku
- w przypadku wystąpienia tych dolegliwości zaleca się stosowanie okładów z lodu przez 20 minut, ZAWSZE po ćwiczeniach oraz w miarę potrzeb co 3-4 godziny
- jeśli wystąpi znaczny obrzęk operowanego stawu skontaktuj się ze swoim lekarzem
- w razie wystąpienia gorączki powyżej 38°C skontaktuj się ze swoim lekarzem

PORUSZANIE SIĘ W ASEKURACJI KUL ŁOKCIOWYCH

Podczas chodzenia po płaskim terenie należy zachować następującą kolejność ruchów:

1. kule
2. noga operowana
3. noga nieoperowana

Wchodzenie po schodach:

1. noga nieoperowana
2. kule
3. noga operowana

Schodzenie ze schodów:

1. kule
2. noga operowana
3. noga nieoperowana

Dozwolone obciążanie operowanego stawu:

0-8 tydzień – do granicy bólu

w 8. tygodniu należy zaprzestać używania kul łokciowych

Od 3 miesiąca – pełne obciążanie stawu

Niniejszy program ćwiczeń składa się z kilku etapów.

Ćwiczenia prosimy wykonywać 3 razy dziennie.

ETAP I (pierwszy tydzień po zabiegu)

Cel etapu:

- przeciwdziałanie dolegliwościom bólowym oraz obrzękowi
- stosowanie okładów z lodu co 3-4 godziny na 15-20 minut
- uzyskanie pełnego wyprostowania stawu kolanowego

ĆWICZENIE 1

Ćwiczenie przeciwzkrzepowe

Ruch: zgięcie stóp w kierunku „do góry” i „na dół”, powtórzenie 20-50 razy co godzinę.



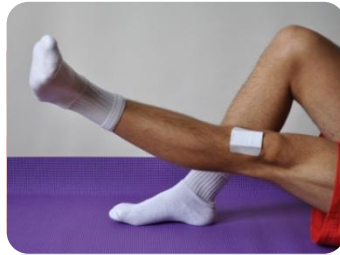
ĆWICZENIE 2,3,4

Unoszenie wyprostowanej nogi w leżeniu na plecach: kolano wyprostowane, mięśnia uda napięte.

1) unoszenie wyprostowanej nogi do góry (około 30-45 stopni), przytrzymanie pozycji 5 sekund, opuszczenie nogi. Powtarzamy 20 razy.

2) noga obrócona na bok („na zewnątrz”), unoszenie wyprostowanej nogi do góry (około 30-45 stopni), przytrzymanie pozycji 5 sekund, opuszczenie nogi. Powtarzamy 20 razy.

3) noga obrócona na bok („do wewnątrz”), unoszenie wyprostowanej nogi do góry (około 30-45 stopni), przytrzymanie pozycji 5 sekund, opuszczenie nogi. Powtarzamy 20 razy.



ĆWICZENIE 5

„Wspięcie na palce” - stopy ustawione równoległe, w lekkim rozkroku.

Ruch: wspięcie na palce, utrzymanie pozycji około 5 sekund, powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 20 razy.



ĆWICZENIE 6

Rozciąganie mięśni łydki

Przenosimy ciężar ciała na zdrową nogę, stopniowo dociskamy piętę operowanej nogi do podłoża, przytrzymujemy 6-8 sekund i rozluźniamy. Powtórzyć 20 razy.



ETAP II (od 2. do 4. tygodnia po zabiegu)

Cel etapu:

- uzyskanie zgięcia 45° w drugim tygodniu oraz do 60° w 3 i 4 tygodniu
- zmniejszenie obrzęku i dolegliwości bólowych- stosowanie okładów z lodu co 2-3 razy dziennie na 15-20 minut

Kontynuujemy ćwiczenia 1-6, i dodajemy ćwiczenie 7

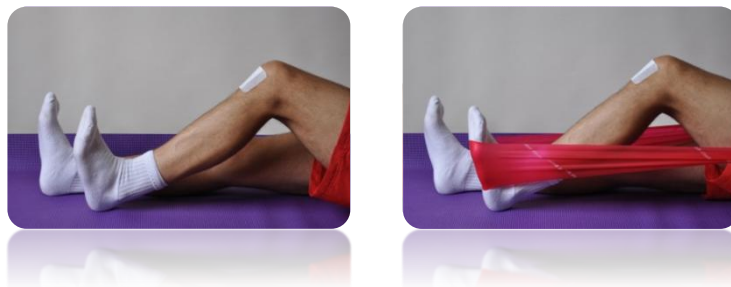
ĆWICZENIE 7

Ćwiczenia powiększające zakres ruchu – Zgięcie stawu kolanowego w odciążeniu:

w leżeniu na plecach, stopa nogi operowanej zgięta grzbietowo.

Ruch: przesuwanie stopy po podłożu do maksymalnego możliwego zakresu zgięcia, utrzymanie pozycji 3 sekundy, powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 20 razy.

Wykonując to ćwiczenie można pomagać sobie taśmą elastyczną.



ETAP III (od 5. do 12. tygodnia po zabiegu)

W tym okresie rozpoczyna się ćwiczenia propriocepcji, czyli czucia głębokiego.

ĆWICZENIE 8

Ćwiczenie propriocepcji w leżeniu na plecach z piłką – z nogi oparte o ścianę.

Ruch: dociśnięcie i utrzymanie piłki wyprostowaną nogą. Podczas ćwiczenia można zmieniać kąt zgięcia kolana i siłę nacisku. Powtórzyć 40 razy.

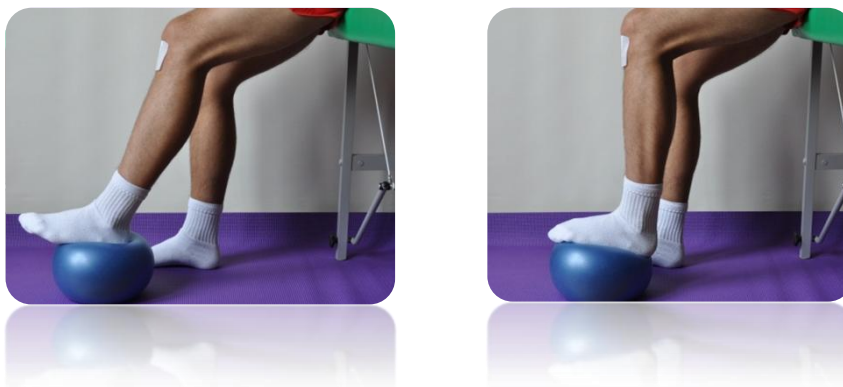


ĆWICZENIE 9

Ćwiczenie propriocepcji w siadzie – noga operowana oparta na piłce.

Ruch: lekko dociskając stopą piłkę należy powoli zgiąć i prostować operowane kolano.

Powtarzamy 40 razy.



ĆWICZENIE 10

Półprzysiady – stopy ustawione równolegle, w lekkim rozkroku.

Ruch: Wykonać półprzysiad, do około 45 stopni zgięcia w stawie kolanowym, przytrzymać około 5 sekund, powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 20 razy.



ETAP IV (3-6 miesięcy po zabiegu)

- wskazane ćwiczenia na rowerze stacjonarnym oraz w basenie
- nie należy pływać stylem klasycznym („żabką”)
- do około 6 miesiąca po zabiegu może występować niewielkie ograniczenie zgięcia operowanego kolana (o 10-15° w porównaniu do nogi zdrowej)
- po upływie 6 miesięcy od zabiegu można rozpocząć trening biegowy – trucht, jogging
- od 4 miesiąca po zabiegu można wprowadzić do ćwiczeń elementy podskoków i zeskoków
- po upływie 6 miesięcy od zabiegu, po konsultacji z lekarzem, możliwy jest powrót do poprzedniego poziomu aktywności fizycznej
- przedstawiony program usprawniania może ulec modyfikacji w przypadku wystąpienia współistniejących urazów stawu kolanowego lub wystąpienia powikłań pooperacyjnych