

Doporučení pro pacienty po operaci zlomeniny hlezenního kloubu

Vážený pacienti,

do rukou se Vám dostává informační leták s radami, kterými byste se měli řídit časně po operaci a v době rekonvalescence v domácím prostředí. Délka rekonvalescence po operaci zlomeniny v oblasti hlezenního kloubu je rozdílná a je ovlivněna mnoha faktory: věkem, celkovým fyzickým a psychickým stavem, náročností operace, přidruženými onemocněními, kondicí před operací aj. U většiny nemocných návrat na fyzickou úroveň před operací trvá nejméně 2-3 měsíce.

Operatér úločky kosti fixuje dlahou, šroubem nebo speciálními dráty. Všechny tyto metody mají za úkol fixovat zlomeninu po dobu hojení a zamezit posunu úlomků. V závislosti na typu zlomeniny a stavu následného zhojení je možné kov s odstupem času odstranit.

Časně po operaci se připravte na bolest, která se odvíjí od rozsahu zlomeniny, narůstající především při spuštění končetiny dolů z lůžka. Na končetinu vám bude aplikována sádrová dlahu, případně hlezenní ortéza. V obou případech má fixace za úkol udržení vhodného úhlu pro pozdější obnovu rozsahu pohybu v hlezenním kloubu. Také plní funkci ochrannou. Otok v oblasti rány a bérce je v pooperačním období přirozený a trvá rozdílnou dobu.

Fixace v podobě sádry či ortézy se ponechává v délce několika týdnů, v závislosti na rychlosti hojení a závažnosti zlomeniny. Po 6 týdnech je zpravidla možné končetinu zatěžovat, přesto je vhodné vyvarovat se tvrdých došlapů, dopadů, skoků i sportovním aktivitám. Váš ošetřující lékař stanoví povolenou míru zatížení operované DK. Po sejmutí fixace je vhodné vyhledat ambulantní fyzioterapeutickou péči. Následná rehabilitace je zaměřená na obnovu rozsahu pohybu a svalové síly. Toto období trvá od 4 do 12 týdnů. V případě složitějších zlomenin se délka léčby prodlužuje.

Rady uvedené na dalších stranách Vám pomohou v období od operace do chvíle, kdy bude možné končetinu zatěžovat.

Období fixace hlezenního kloubu:

Režimová opatření:

- Vsedě nenechávejte DK dlouho spuštěnou k zemi. Udržujte ji v horizontální, popř. zvýšené poloze, např. na lůžku ji podložte polštářem či vsedě položte na židli.

- Provádějte jednoduché cviky v oblasti fixace. Mírně propínejte a přitahujte špičku nohy proti fixaci, hýbejte prsty na noze.
- Po dobu fixace využívejte pohyb ostatních kloubů na končetině (např. v kyčelním či kolenním kloubu) bez omezení.
- Vždy respektujte bolest.
- Nesetrvávejte v jedné poloze dlouhou dobu, snažte se střídát leh, sed i chůzi.
- Nezatěžujte operovanou končetinu po dobu stanovenou ošetřujícím lékařem.
- Při chůzi používejte berle po celou dobu stanovenou ošetřujícím lékařem.
- Při chůzi používejte pevnou obuv a ponožky s volnějším lemlem.
- Vyvarujte se chůze po mokřem, popř. zledovatělém povrchu a všude, kde je nebezpečí pádu.
- Hygiena: Sprchování a máčení rány se doporučuje až po úplném zhojení, tzn. až odpadnou poslední části strupu. Je-li po odstranění stehů jizva klidná (není zarudlá, ani její okolí a není výrazně teplejší než okolní kůže), začněte provádět tzv. péči o jizvu (tlakové masáže a promazávání), šetrně, několikrát denně po celou dobu než bude jizva volně posunlivá vůči podkoží - viz. přiložený informační leták, který jste obdrželi společně s tímto.
- Při obtížích neprodleně vyhledejte svého lékaře.

Chůze po operaci hlezenního kloubu:

Vždy chodte o 2 berlích (francouzských či podpažních) a používejte je při každé chůzi.

Při chůzi operovanou končetinu na zem pouze pokládejte a nepřenášejte na ni váhu, udržujte kolenní kloub uvolněný.

- Trojdobá chůze:

1. obě berle současně vpřed, 2. operovaná DK udělá krok mezi berle + přenesení váhy na ruce, 3. zdravá DK udělá krok před operovanou.

- Dvoudobá chůze:

Lze využít, pokud ošetřující lékař povolí zátěž operované končetiny.

1. operovanou DK vykročte společně s protilehlou berlí, 2. zdravou DK také s protilehlou berlí.

- Chůze po schodech:
 - Chůze do schodů: zdravá DK, operovaná DK a berle
 - Chůze dolů ze schodů: berle, operovaná DK, zdravá DK

Při chůzi po schodech lze využít zábradlí místo jedné berle.

- Chyby při chůzi:
 - Nepokrčování operované končetiny
 - Vystřkování hýždí vzad
 - Nepravidelné střídání kroků, nepřirozená délka, nadměrné zatěžování operované DK

Období po sejmutí fixace:

Rozcvičování hlezenního kloubu – po sejmutí fixace:

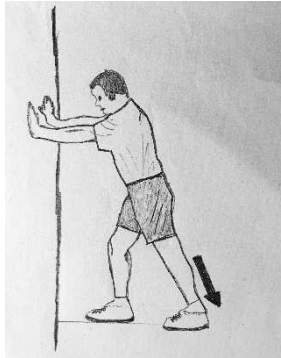
- Vsedě, s nataženou DK, propínejte nohu včetně špičky střídavě od těla a k tělu
- Vsedě, s ploskami nohou na zemi, 90° v kolenních kloubech:
- Snažte se přitahovat nohu včetně špičky směrem nahoru bez nadzvednutí paty od podložky.
- Přitahujte nohu směrem za palcem (nahoru a dovnitř) bez nadzvednutí paty od podložky.
- Přitahujte nohu za malíčkem (nahoru a ven) opět bez nadzvednutí paty od podložky.
- Dělejte kroužky špičkou nohy.

Protahování Achillovy šlachy: – necvičit po operaci Achillovy šlachy!

- Vsedě na podložce, s DKK nataženými v kolenu, zahákněte pruh látky, obinadla či ručníku za špičku nohy. Každý konec uchopte do jedné ruky a přitahujte špičku nohy směrem k sobě.



- Postavte se proti pevné stěně a rukama se o ni opřete ve výši očí. Rozcvičovanou končetinou udělejte velký krok vzad a přeneste na ni váhu. Pokrčte kolena obou dolních končetin, čímž zvýšíte tah na Achillovu šlachu. Nevytáčejte boky do stran. Pro další zvýšení tahu pokrčte horní končetiny v loktech.



Sportovní aktivity:

- Jízda na rotopedu – po konzultaci s ošetřujícím lékařem lze jezdit na rotopedu ještě dříve než je možno končetinu plně zatěžovat. V tomto případě nastavte mírný odpor a hlavní zátěž ponechejte na zdravé končetině.
- S ostatními sporty je možné začít až se souhlasem ošetřujícího lékaře, po sejmutí fixace a po úplném zhojení kostí, vazů a svalů, kdy je dovoleno končetinu plně zatěžovat.

Použité zkratky: DK – dolní končetina, DKK – dolní končetiny

Přejeme Vám brzké uzdravení,

Váš tým fyzioterapeutů

Vypracoval: Mgr. Richard Alberti a kolektiv fyzioterapeutů Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol

Datum vydání: 04/2019