

## **SPLOŠNA NAVODILA ZGODNJE REHABILITACIJE IN VAJE PRI MENJAVI KOLENSKEGA SKLEPA**

(Informacije za paciente)

- Usedanje na posteljo in vstajanje iz postelje izvajate, kot so vam pokazali fizioterapevti v času vaše hospitalizacije v bolnišnici.
- Pri hoji po stopnicah uporabljate bergle. V kolikor imate ob stopnicah ograjo, se jo zaradi večje stabilnosti in varnosti držite z eno roko, v drugi pa imate berglo. Pri hoji po stopnicah navzdol položite na nižjo stopnico bergle, vmes operirano nogo, nato priključite zdravo. Pri hoji po stopnicah navzgor položite na zgornjo stopnico zdravo nogo, nato se z berglami in operirano nogo odrinete in priključite zdravi.
- Bergle uporabljate do ponovne kontrole, po lastnem občutku stabilnosti pa ju občasno, za kratke razdalje lahko opuščate.
- Vožnja avtomobila je običajno mogoča 6 do 8 tednov po operativnem posegu.
- Prhanje in kopanje sta dovoljena, ko je operativna rana popolnoma suha.
- Med priporočene športne aktivnosti spadajo hoja, nordijska hoja, kolesarjenje (najprej na sobnem kolesu, nato zunaj), plavanje in ostale aktivnosti, ki ne vsebujejo elementov hitrih, agresivnih gibov (nogomet, poskoki, kontaktni športi).
- Spolni odnosi so običajno varni 6 tednov po operaciji, pri čemer položaje prilagodite.

### **Fizioterapevtske vaje**

Z vajami začnete že prvi dan po operativnem posegu. Nadaljujete z njimi v domačem okolju do odhoda v zdraviliško zdravljenje, kjer osnovnim vajam dodajo fizioterapevti nove, zahtevnejše vaje. Vaje izvajate tri do pet krat dnevno, število vaj prilagodite zmožnostim. Vsaj prvi teden se po vajah priporoča hlajenje operativnega mesta (kriopak).

#### **1. Vaje za cirkulacijo (leže na hrbtu)**

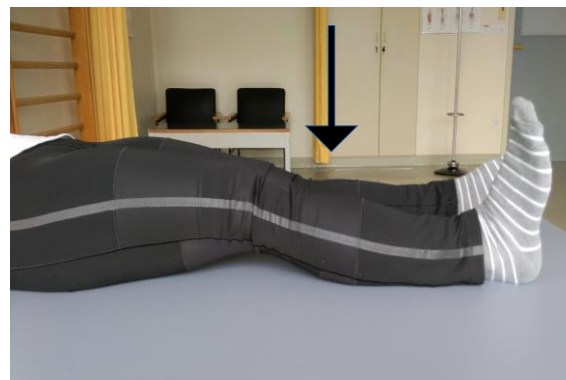
a) Stopali počasi premikate navzgor (prste potegnete k sebi) in navzdol (prste potisnete stran od sebe).



b) S stopali počasi krožite v smeri urinega kazalca in nato še v nasprotno smer.



c) Koleno potisnete ob podlago, napnete mišice cele noge, stopalo in prste potegnete k sebi. Zadržite položaj 6s, nato sprostite. Vajo lahko delate samo z operirano nogo ali sočasno z obema.



## 2. Vaje za gibljivost in moč

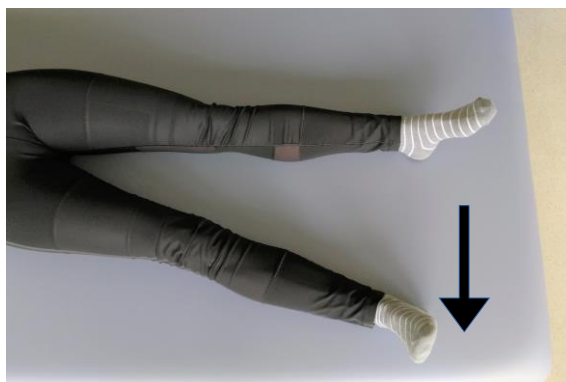
a) Operirano nogo krčite tako, da s peto počasi drsite po podlagi do bolečine. Zadržite končni položaj nekaj sekund, nato nogo počasi iztegnete.



b) Operirano nogo z ravnim kolonom počasi dvignete od podlage. Prsti stopala naj bodo ves čas usmerjeni v strop. Sočasno je druga noga pokrčena v kolenu, s stopalom na podlagi. Operirano nogo dvigujete največ do višine sosednjega stegna. Težavnost vaje stopnjujete tako, da z iztegnjeno in dvignjeno nogo rišete po zraku črke (npr. U, V, T, Z, osmice, kroge).



c) Iztegnjeno nogo odmikate počasi po podlagi vstran, kolikor lahko. Prsti stopala morajo biti ves čas usmerjeni proti stropu. S pridobivanjem mišične moči lahko stopnjujete težavnost vaje tako, da operirano nogo dvignjeno od podlage odmikate vstran na enak način.



### 3. Vaje sede

a) Sedimo vzravnanano, zdrava noga je stabilno na tleh. Operirana noga je obuta v nogavičko, da lažje drsi po podlagi. Operirano nogo krčite tako, da s stopalom drsite nazaj, pri tem je peta ves čas na tleh.



b) Sedimo, obe nogi sta pokrčeni (po zmožnosti). Operirano nogo iztegujte naprej, pazite na pravilen položaj stopala.

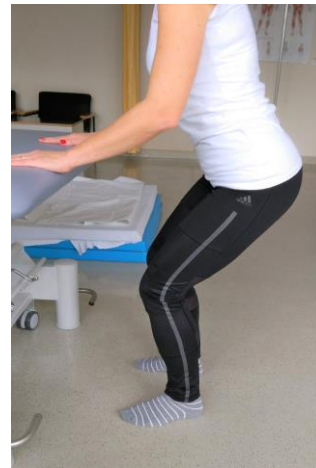


c) Sedimo, zdrava noga je pokrčena, operirana noga iztegnjena. Napnete mišice cele noge in stopalo potegneta proti sebi. Dvigujete ravno nogo od podlage. Težavnost vaje stopnjujete tako, da z iztegnjeno in dvignjeno nogo rišete po zraku črke (npr. U, V, T, Z, osmice, kroge ).



#### 4. Vaje stoje

a) Obe stopali sta na tleh in v širini bokov. Delate rahle počepi, kot bi se želeli usedi na visok stol.



Navodila in vaje pripravili: Špela Dodič, dipl. fiziot. in Tanja Humar, mag. fiziot.  
(samo za interno uporabo)