

# POKYNY PRO PACIENTA PO ARTROSKOPII RAMENA

MUDr. Filip Hudeček

Po každé operaci je velmi důležitý **klidový režim**. První týden po operaci děláme vše proti velkému otoku a nastartování rekonvalescence – je vhodné jen cvičit, odpočívat a ledovat. Omezte chození mimo domov.

**Operační rány** musí být v suchu. Je možné se umýt, ale bez namáčení sterilního krytí, které je na rameni. Rameno je vhodné několikrát denně ledovat, ale i při ledování dbejte na to, aby se sterilní krytí na rameni nepromočilo - tvoří bariéru proti pooperační infekci. Při prosaku krytí se dostavte na převaz.

Při **bolestech** nebo otoku vždy rameno nejprve zaledujte. Pokud se stav nezlepší, tak můžete užívat běžné tablety na bolest (Brufen, Diklofenak, Paralen, Aulin apod.).

Pro snížení pooperačního otoku a urychlení rekonvalescence je možno si za poplatek zapůjčit aparát **GAMEREADY**. Více informací vč. kontaktu pro rezervaci najdete zde: <http://www.sanomed.cz/e-shop/game-ready/game>. Aparát je vhodné po poradě s lékařem užívat 7-12 dní po operaci (dle typu výkonu).

Pokud máte **ortézu**, je možné si jí odložit na umytí nebo oblékání, ale je nutné dodržet pokyny operátora stran polohy končetiny a ramena při manipulaci s ortézou. Instruktažní video k používání ortézy najdete na YouTube (medi SAS® 15 shoulder abduction cushion - Instruction for patients), stačí klepnout na tento odkaz: [https://www.youtube.com/watch?v=j\\_tCh8ckRes](https://www.youtube.com/watch?v=j_tCh8ckRes).

Pokud máte operovanou končetinu jen **na šátku**, tak je na vašem pocitu, zda je vám to takto příjemnější a nebo zda již šátek odložíte. Většina pacientů v prvních dnech po operaci přestane šátek postupně používat a rameno se tak začne přirozeně rozcvičovat.

**Domácí rehabilitaci** po operaci ramena můžeme rozdělit na 2 oblasti - cvičení lokte a zápěstí a cvičení samotného ramena.

**Cvičení lokte a zápěstí** je důležité hlídat jen u pacientů, kteří mají končetinu delší dobu na šátku nebo v ortéze. Jako prevenci ztuhlosti těchto kloubů několikrát denně procvičte loket (natahování a ohýbání, rotace v předloktí oběma směry) a zápěstí (strečing do krajních poloh, kroužky oběma směry). Pacienti bez fixace si to hlídat nemusí, protože periferní části dostatečně rozcvičují běžnými denními činnostmi.

**Cvičení ramena** je základem rehabilitace a je při něm nutné dodržovat 3 důležitá pravidla:

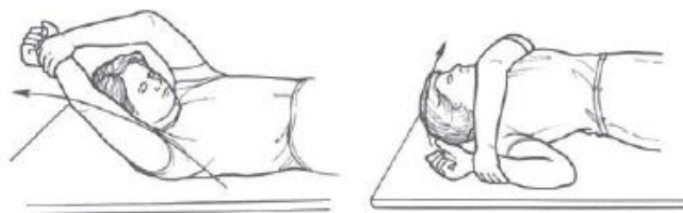
- myslet na správnou centraci ramena - jednoduše řečeno to znamená, že při všech cvičích myslíte na správné postavení lopatek (narovnejte se a stáhněte lopatky dolů - představte si, že je chcete “zasunout do zadních kapes u riflí”). Pokud to děláte špatně, projeví se to tak, že se nakláníte na stranu a přitahujete rameno k uchu - taková poloha rameni spíše škodí.

- nikdy necvičte přes velkou bolest, rameno se rozdráždí a efekt je spíše negativní.
- po každém cvičení rameno zaledujte.

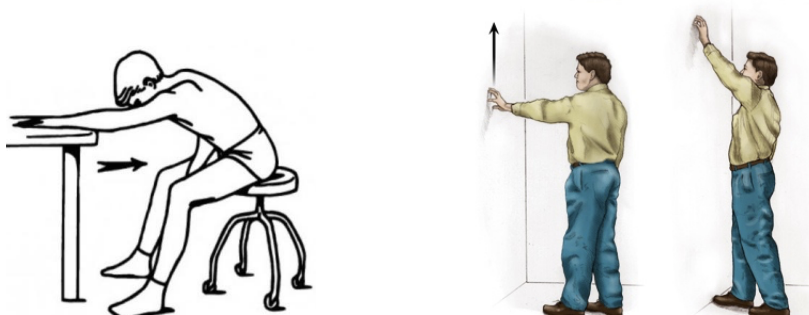
Základním cvikem je uvolnění ramenního kloubu a lopatky v předklonu, kdy operovaná končetina volně visí. V této poloze zkoušejte celou paži volně hmitat nebo dělat krouživé pohyby oběma směry. Jak se budete zlepšovat, může postupně cvičit v hlubším předklonu a zvětšovat rozsah pohybu.



Dalším cvikem je cvičení vleže na zádech. Operovanou končetinu si můžete s pomocí druhé ruky postupně zvedat nahoru a pokládat za hlavu. Můžete ji také sunout po podložce vedle sebe nebo na druhou stranu a můžete také takto zkoušet rotace v rameni. Pokrčený loket zmenší páku a zmírní bolestivost. U tohoto cviku už si důsledně hlídejte, abyste nešli přes bolest a myslíte na výše zmíněnou centraci ramena!



Další 2 cviky jsou pro pokročilejší fáze rehabilitace a můžete si je přidávat pro zpestření - je to cvičení vsedě u stolu a vestoje u stěny. Opět myslíte na centraci ramena, je to velmi důležité. Pro ztížení můžete u těchto cviků přidat overball.



V časném pooperačním období se vyvarujte stresů, poslouchajte hudbu, sledujte filmy, čtěte oblíbené knihy, věnujte se rodině a přátelům. Dobrá psychická pohoda je důležitá pro Vaši obranyschopnost i hojení. Načerpejte síly na **rehabilitační program**, který bude následovat a který je velmi důležitý před návratem k běžným pracovním i sportovním aktivitám.