

Rehabilitacja po operacji kolana.

Należy:

Dokładnie przestrzegać zaleceń chirurga i fizykoterapeuty. Jest to bardzo ważne dla długoterminowego odzyskania sprawności.

Systematycznie wykonywać ćwiczenia. Dokładnie przestrzegaj zaleceń fizykoterapeuty. Im ściślej dostosujesz się do tych zaleceń, tym większy sukces przyniesie rehabilitacja.

Brać udział w nieobciążających czynnościach, takich jak np. golf, wędrówki, spacer, jazda na rowerze, ćwiczenia na trenażerze narciarskim lub pływanie (Uwaga: lista nie jest kompletna). Możesz również być w stanie uprawiać narciarstwo biegowe, tenis stołowy, wioślarstwo, tai chi lub grę w kręgle – poproś swego lekarza lub fizykoterapeutę o dokładne wskazówki.

Dbać o płuca. Jest rzeczą bardzo ważną, by płuca po operacji pracowały jak najlepiej, gdyż dzięki temu gojące się tkanki otrzymają dużo tlenu. Jeśli płuca nie będą odpowiednio ćwiczone, może dojść do spadku poziomu tlenu we krwi, a nawet do zapalenia płuc.

Łagodzić ból zgodnie z zaleceniami. Stosuj przepisane przez lekarza środki przeciwbólowe. Jeżeli nie łagodzą bólu w wystarczającym stopniu, skontaktuj się z lekarzem.

Łagodzić obrzęk, by zmniejszyć ból, a także poprawić krążenie krwi i zakres ruchu stawu. Włóż kostki lodu do zamkniętej torebki foliowej, zawiń ją w ręcznik (w przeciwnym razie mógłbyś odmrozić skórę) i przyłóż do kolana. Powinieneś także unosić kolano. W łóżku możesz używać poduszek, by ułożyć kolano powyżej poziomu serca.

Odпочywać. Musisz mieć dużo snu, by kolano dobrze się goiło. Jeżeli masz problemy z zasypianiem, skonsultuj się z lekarzem. Być może zarekomenduje Ci środki nasenne bez recepty lub przepisze lekarstwa.

Nie należy:

Uczestniczyć w czynnościach intensywnych lub niosących wysokie ryzyko urazu. Dotyczy to czynności, które mogą spowodować upadek, zwarcie fizyczne z przeciwnikiem lub pęknięcie kości w okolicy implantu.

Uczestniczyć w żadnej z poniższych czynności (Uwaga: lista nie jest kompletna):

- Konkurencyjne sporty z użyciem rakiet (jak np. tenis singlowy)
- Intensywny aerobik
- Intensywny jogging / bieg
- Jazda na nartach po muldach
- Sztuki walki
- Skoki na linie
- Sporty z bezpośrednim ostrym kontaktem

Skręcać kolana. Zamiast tego, obracaj całe ciało, by uniknąć naprężania stawu kolanowego. Unikaj narażania kolana na szarpnięcia.

Planować zabiegów stomatologicznych lub zabiegów chirurgicznych na pęcherzu lub okrężnicy bez uprzedniej konsultacji z lekarzem. Zabiegi te mogą spowodować wprowadzenie bakterii do krwiobiegu i infekcję nowego stawu. Zanim poddasz się jakimkolwiek zabiegom, omów je ze swoim lekarzem. Pamiętaj również, aby poinformować każdego lekarza, z którego usług

korzystasz, o przebytej operacji wymiany stawu kolanowego, by mógł zastosować odpowiednie środki zabezpieczające przed infekcją.

Podnosić ciężkich przedmiotów. Mogłoby to doprowadzić do uszkodzenia nowego stawu kolanowego.

Zbytnio się forsować. Masz dużo czasu na powrót do zdrowia; wykorzystuj go, by rekonwalescencja przebiegała bez problemów.