	NAVODILA	Oznaka:	NA FR 12
	NAVODILA PACIENTOM PO ARTROSKOPSKI OPERACIJI KOLENA	Stran:	1/3
		Velja od:	12.6..2013
		Izdaja:	1

ODDELEK ZA FIZIKALNO REHABILITACIJO
(Tel: 03 56 52 576, E-mail: fiz.adm@sb-trbovlje.si)

Po operaciji takoj pričnite z vstajanjem in intenzivno krepitevijo stegenskih mišic, da le te ne bodo oslabele. Doma koleno ohlajajte z ledom, v prvih dneh preko tkanine (15 min.), kasneje lahko z direktno masažo z ledom (3 min.). Če vam koleno oteka, ga podnevi povijajte z elastičnim povojem. Redno izvajajte spodaj napisane vaje. Prizadevajte si čim prej doseči popolno iztegnitev kolena. Nekaj dni po operaciji izvajajte, poleg zgoraj naštetega, hojo na krajše razdalje, ki jo vsak dan postopno stopnjujte. Po enem tednu lahko normalno hodite, kolesarite in opravljate lažja fizična dela. Dva tedna po operaciji lahko pričnete z vsakim delom in z vsemi športnimi aktivnostmi (vrhunski športniki, po dogovoru z operaterjem, lahko pričnejo že prej).

VAJE PO ARTROSKOPIJI KOLENA

- Redna vadba po poškodbi kolena vam pomaga povrniti gibljivost in moč.
- Priporočljivo je, da vaje izvajate 2 do 3 x dnevno. Vsak gib ponovite 8-10x.
- Če bo koleno po določeni vadbi začelo otekati in boleti, morate zmanjšati ali celo ustaviti aktivnost dokler se ne boste počutili bolje.



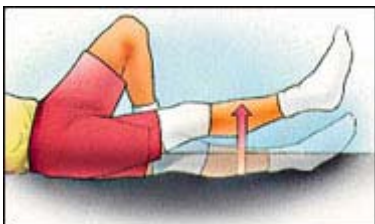
- Ne pozabite tudi na počitek, ohlajajte koleno (3-5x dnevno z 2 urnimi presledki), ga povijajte z elastičnim povojem in dvignite nogo, da pospešite zmanjševanje otekline in bolečine. Ob stalni prisotnosti simptomov se posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom.

VAJA 1



Ležite na hrbtu, noge so v iztegnjenem položaju (na začetku priporočljivo brez svitka pod kolenom). Stopala potegnite navzgor in potisnite koleno navzdol ob podlago. Držite 5-7 sekund in sprostite.

VAJA 2



Ležite na hrbtu, ena noga je iztegnjena druga v pokrčenem položaju. Stopalo in prste potegnite navzgor, iztegnite koleno in dvignite nogo 20 cm od podlage. Držite 5-7 sekund in počasi sprostite. Vajo lahko spreminjate tako, da stopalo držite na sredini, navznoter ali navzven in s celo nogo izpisujete abecedo, številke, svoje ime, ... Težja stopnja: preden začnete, si okrog gležnja ovijte utež, pričnite z 0,5 kg in povečujte do 2 kg v obdobju 4 tednov.

NAVODILA PACIENTOM PO ARTROSKOPSKI OPERACIJI KOLENA

VAJA 3



Ležite na hrbtu, kolena so pokrčena s stopali na podlagi. V tej vadbi ne sme priti do giba. Pritisnite pete v podlago in držite od 5-7 sekund.

VAJA 4



Ležite na trebuhu, s svitkom pod gležnjem operirane noge. Z gležnjem pritisnite navzdol v svitek kolikor lahko, ne dvigujte kolena in držite od 5-7 sekund.

VAJA 5



Stojite in se z roko primite ob steno ali držalo. Iztegnete koleno s stopalom navzgor in nogo dvignete naprej. Držite 5-7 sekund.

Težja stopnja: preden začnete, si okrog gležnja ovijte utež, pričnite z 0,5 kg in povečujte do 2 kg v obdobju 4 tednov.


VAJA 6



Z rokami se primete naslona stola, stopala imejte v širini ramen. Počasi se spustite v počep, vendar ne več kot 90 stopinj. Držite 5-7 sekund in se počasi dvignite.

Želimo vam dobro okrevanje!
Fizioterapevtke SBT

Pripis na strani tri so podpisi in jih prejme skrbnik sistema za kakovost.

 Splošna bolnišnica Tribovlje	NAVODILA	Oznaka: NA FR 12 Stran: 3/3 Velja od: 12.6..2013 Izdaja: 1
	NAVODILA PACIENTOM PO ARTROSKOPSKI OPERACIJI KOLENA	

	Ime in priimek	Datum	Podpis
Avtor	Darja Pintarič	12.6. 2013	
Skrbnik navodil	Darja Pintarič		
Pregledal	Božica Hribar		
Odobril	Odbor za kakovost		
Skrbnik sistema za kakovost	David Slapšak		

SEZNAM OSEB, KI ZAGOTOVIJO, DA SO Z NAVODILI SEZNANJENI

Zap.št.	Ime in priimek:	Datum:	Podpis:
1.	Darja Pintarič	12.06.2013	
2.	Marko Rifel		
3.	Olga Doberšek		