

## Rekonvalescence po artroskopii? Dbejte na správné cvičení



Cvičte, ptejte se doktora a mějte se na pozoru před komplikacemi.

Artroskopie je málo invazivní zákrok kloubů, který se provádí čím dál častěji. V současné době jde o zcela běžnou operaci, které se nemusíte obávat. Pro pacienta i operátora je méně náročný než otevřená operace dotčeného kloubu. Nejedná se jen o operační zákrok, ale i o málo invazivní vyšetřovací metodu, díky které se mohou lékaři podívat do vašich kloubů, aby zjistili, kde přesně máte problém.

### Délka rekonvalescence záleží i na vašem zaměstnání

Lidé jsou často zvyklí nevnímat svoje zdravotní problémy a snaží se je takzvaně přechodit, aby je případná operace nevyřadila z pracovního procesu. Přitom právě artroskopie může člověka vyřadit z pracovního procesu jen na pár dní, zvláště pokud nemá nijak fyzicky náročné zaměstnání.

K dobrému hojení přispívá nejen šikovnost chirurga, ale například i to, že na zacelení ran a zastavení krvácení se používají elektrokauteře. Většina pacientů opouští nemocnici do dvou dnů po zákroku. Následná rekonvalescence už závisí na vaší genetické výbavě, celkovém zdravotním stavu a také na tom, jak poctivě budete po zákroku cvičit. Na rehabilitaci vás pošle sám ortoped.

Určitě nebudte k rehabilitaci laxní a doktora se nezapomeňte zeptat na některé podstatné věci. Například byste se měli dobře informovat, kdy můžete začít řídit, pokud máte operovaná kolena. Prudké brzdění by vaší noze nemuselo prospět. Doktor by vám měl také oznámit, jak dlouho máte mít nohu zpevněnou a po jakou dobu na ni nesmíte našlapovat.

I když jde o nenáročný operativní zákrok, přesto může dojít ke komplikacím. Alarmující by pro vás měli být tyto příznaky:

- horečka,
- silné nebo zvětšující se bolesti,
- zvětšující se zarudnutí a otok v místě rány,
- bezbarvý nebo zapáchající výtok z rány,
- necitlivost nebo brnění postiženého místa.

V takovýchto případech byste měli co nejdříve vyhledat pomoc.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 3.10.2017.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/rekonvalescence-po-artroskopii-dbejte-na-spravne-cviceni>.