

## **Poučení pacientů před plastikou předního zkříženého vazů.**

### **Časté dotazy před operací.**

#### **Jaký je charakter pooperační bolesti?**

Každý pacient cítí bolest jinou intenzitou, každý má jiný práh bolesti. Po operaci pacienti dostávají silná analgetika či anodyna (opiáty), výraznější bolest trvá většinou 1-2 dny po operaci a s přiměřenou dávkou léků proti bolesti je u pacientů velmi dobře tolerována, výrazná .

#### **Jak dlouho je nutné brát léky proti bolesti?**

Po 1-2 dnech pacienti dostávají léky proti bolesti podle subjektivního pocitu bolesti, tablety, injekce s NSA, opiáty. Po propuštění stačí 2-3x denně tabletky proti bolesti. Toto období ustupující bolesti trvá většinou do odstranění stehů. Někdy se podlitina z oblasti kolena gravitací stěhuje po končetině dolů, někdy podlitina steče až do oblasti hlezna, takže je podlitina a otok až v oblasti kotníků. Při polehávání je podlitina spíše na zadní straně stehna. Vhodnou masť lze urychlit vstřebávání.

#### **Kdy je možné koleno po operaci osprchovat nebo se vykoupat?**

Pokud nejsou žádné komplikace, doporučujeme odstranit stehy po operaci za 10-12 dní. Sprcha je možná tehdy, pokud jsou rány zcela klidné, bezprostředně po odstranění stehů. Pobyt ve vodě (koupel ve vaně apod.) je možný za 3 dny po odstranění stehů.

#### **Jak dlouho je nutné chodit s pomocí berlí?**

Pokud je provedena plastika předního zkříženého vazů a pokud není poškození menisků nebo chrupavek, je možné po ústupu otoku (zhruba od 3.-5. den po operaci) na operovanou končetinu zlehka došlapovat před špičku (limitace je dle bolestí a otoku). Doporučujeme koleno při chůzi dočasně fixovat ortézou.

#### **Jak dlouho je nutné nosit ortézu?**

Ortéza chrání koleno proti poškození operovaného vazů při náhlých, neočekávaných pohybech (podvrtnutí kolena při chůzi, ale i nesprávný pohyb ve spánku). Doporučujeme ortézu používat cca 2-4 týdny.

#### **Je nutné mít ortézu ve spánku?**

Ortéza chrání koleno proti nečekanému pohybu. I ve spánku je možné koleno nekoordinovaně ohnout a je proto riziko poranění nepříhojeného vazů. S ortézou je možné spát v jakékoli poloze.

#### **Je operace prováděna artroskopicky nebo je kloub otevřen velkou ranou? Jaké jsou jizvy po operaci?**

Plastiku předního zkříženého vazů provádíme vždy artroskopicky. Je možné použít náhradu vazů z různých tkání.

1. štěp z ligamentum patellae (prostřední třetina z vazů mezi patelou /čéškou/ a úponem na bérce) = BTB /Bone-Tendon-Bone/ štěp
2. štěp ze šlachy m. semitendinosus, popř. i šlachy m. gracilis (tzv. hemstringy).
3. štěp od dárce (alloštěp) = různé druhy šlachové a vazivové tkáně z tkáňové banky

Jizvy po operaci jsou malé – 2 drobné jizvy (1 cm) po operačních nástrojích v kloubu a jizva po odběru štěpu (závisí na typu odebraného štěpu). U BTB štěpu asi 6-8 cm jizva na přední části kolena, u ST štěpu 3-4 cm jizva na přední a vnitřní straně kolena.

#### **Jak dlouho operace trvá?**

Přibližně 1 – 1,5 hodiny.

### **Jak po operaci správně koleno chladit?**

Fyzikální chlazení (kryoterapie) je po operaci velmi doporučeno. Provádí se pomocí speciálních gelů v plastovém obalu 6-8x denně po dobu 5-10 minut přes ručník, aby nedošlo k omrzlinám. Je možné zakoupit v lékárnách nebo ortopedických pomůckách gelové polštářky. (Cold pack systém)

### **Drény po operaci.**

Po operaci ponecháváme drén pro odvádění krve z kloubu. Drén ponecháváme dle množství odváděné tekutiny (krve), většinou po dobu 48 hodin od operace.

### **Poranění nervů nebo cév při operaci:**

Často bývá snižená citlivost až necitlivost přední části kolena a horní části bérce na zevní straně. To je způsobené přerušением povrchové větve kožního nervu, který inervuje přední část kolena. Necitlivá zóna je zpočátku větší, ale s postupem času se zmenšuje až zmizí. Tento proces může trvat 6 měsíců až jeden rok. Snižovaná citlivost celé končetiny se může objevit velmi vzácně v případě, kdy operace trvala déle jak 2 hodiny. Tento stav většinou ustoupí už po 24 – 48 hodinách.

### **Jaká je fixace nového vazů v kloubu?**

K uchycení nového vazů je možné použít několik druhů fixačního materiálu. Je možné použít tzv. interferenčního šroubu, který se zavede mezi stěnu kostního kanálu a nový vaz. Dále je možné použít speciální šrouby nebo tyčinky, které se zavedou kolmo na nový vaz. Používáme materiály vstřebatelné nebo titanové. Jejich pevnost je dostatečná, vstřebávání trvá 2-4 roky (přihojení nového vazů do kosti trvá 6 týdnů-4 měsíce dle typu štěpu).

### **Jaký je režim po operaci?**

Není zcela jednoznačná doktrína na pooperační režim. Vždy je závislý na rozsahu operace (plastika vazů samotná, současná rekonstrukce menisku, chrupavky...). Pokud je provedena samotná plastika předního zkříženého vazů, používáme následovný režim. Koleno fixujeme ve snímatelné ortéze po dobu cca 4 týdnů. Ortéza chrání koleno před nesprávným pohybem (podvrtnutí při chůzi, ale i např. kopnutí ve spánku). Pacient ortézu sundává a rozvíjí pohyb v předozadní ose (pokřčování a natahování kloubu). Pokud není poraněná chrupavka nebo meniskus, je možné od prvních dnů po operaci na operovanou končetinu postupně došlapovat (dle otoku a bolesti). Po ústupu otoku, většinou od 3.- 4. týdne pacient rehabilituje aktivněji, nejlépe pohybem na rotopedu. Normální chůze bývá většinou po 4-7 týdnu od operace. Návrat do pracovní nebo sportovní aktivity je závislý na rozsahu operace a pooperační reakce pacienta.

### **Je možné koleno naplno zatěžovat hned po operaci?**

Tkáň nového vazů prochází v průběhu času strukturální přestavbou, která má několik fází. Zpočátku je vaz oslabený až na 50% původní pevnosti. V průběhu času vaz opět sílí a dosáhne dobré pevnosti asi za rok od operace. Po dobu přestavby je vaz oslabený a je snáze zranitelný. Proto zpočátku (cca 3 měsíce) je rozsah pohybu i zátěž omezena. Rotoped je možné bez zátěže zkoušet cca od 3. pooperačního týdne, od 3. měsíce se začíná s posilovacími cviky. U vrcholových sportovců doporučujeme jiný režim, než u běžné populace, u amatérských sportovců a rekreačních aktivit je sport možný po 8 měsících, vždy závisí i na kondici svalstva stehna a lýtka.

### **Jak dlouhá bývá pracovní neschopnost?**

Pracovní neschopenka bývá časově velmi rozdílná. Závisí od charakteru práce a také na rozsahu operačního výkonu. Administrativní práce je možná po 14 dnech. Středně těžká fyzická práce je možná po třech měsících. Těžce fyzicky pracující lidé (tesaři, zedníci, lesní dělníci) se vracejí do práce po 4 měsících, vždy dle tolerance zátěže. Návrat do vrcholového sportu je také závislý na typu sportu, rozsahu operačního výkonu a reakce pacienta na operaci. Plná fyzická zátěž je možná po 6-8 měsících. Pacienti se však často vracejí do práce dříve. Vždy je správné poradit se s operátérem.

### **Je možné řídit po operaci auto?**

Řízení auta je možné při splnění těchto pravidel: Bezbolestný pohyb v operovaném kloubu v rozsahu zcela umožňujícím bezproblémovou obsluhu pedálů. Nepoužívání ortézy. Správný stereotyp chůze a správná reakce dolních končetin na nenadálé situace. Pokud je operace kolena levého a pacient má automatickou převodovku, je možné řídit auto dříve.

### **Jak dlouho trvá rehabilitace?**

Cílená a kontrolovaná rehabilitace je velmi důležitá a doporučujeme ji od ústupu otoku a bolestí (asi 1-2 týdny) po dobu 2-3 měsíců. Plného rozsahu pohybu je zpravidla dosaženo do 2-3 měsíců. Cvičení a individuální rehabilitace je však nutná do návratu svalové síly, rozsahu pohybu a koordinace pohybu.