



**STOWARZYSZENIE FIZJOTERAPII
ORTOPEDYCZNEJ | SPORTOWEJ**

PROTOKÓŁ POSTĘPOWANIA PO OPERACJI ACL DO WYKONANIA W DOMU

PAMIĘTAJ:

- **WSZYSTKIE ĆWICZENIA WYKONUJ ZA POZWOLENIEM LEKARZA!**
- **JEŚLI NIE JESTEŚ PEWIEN CZY DANE ĆWICZENIE JEST DLA CIEBIE ODPOWIEDNIE LUB PODCZAS ĆWICZENIA CZUJESZ BÓL – POMIŃ JE**
- **ILOŚĆ POWTÓRZEŃ I SERII JEST SUGEROWANA, JEŚLI CZUJESZ SIĘ ZBYT ZMĘCZONY W TRAKCIE ĆWICZEŃ LUB PO – WYKONAJ MNIEJ POWTÓRZEŃ LUB ĆWICZ Z MNIEJSZĄ INTENSYWNOŚCIĄ**
- **JEŚLI ĆWICZENIA NIE SPRAWIAJĄ CI ŻADNEGO PROBLEMU – ZWIĘKSZ INTENSYWNOŚĆ, ILOŚĆ POWTÓRZEŃ LUB SERII**
- **NIE SPIESZ SIĘ: NIE UZYSKUJ NA SIŁĘ ZAKRESU RUCHU W STAWIE KOLANOWYM. Z ĆWICZENIAMI LEPIEJ COFNIJ SIĘ O TYDZIEŃ LUB DWA, JEŚLI MASZ WĄTPLIWOŚCI. ZBYT INTENSYWNE ĆWICZENIA LUB ZBYT SZYBKIE PRZECHODZENIE DO KOLEJNYCH ETAPÓW MOGĄ DOPROWADZIĆ DO KOLEJNEJ OPERACJI LUB POWIKŁAŃ!**

POWODZENIA!

UWAGA: Niniejsza praca jest chroniona prawem autorskim. Zezwala się na jej powielanie w całości lub części do celów naukowych lub szkoleniowych pod warunkiem podania źródła. Pracy tej nie wolno powielać do użytku komercyjnego i sprzedaży. Powielanie w celach innych niż wskazane powyżej wymaga pisemnej zgody Stowarzyszenia Fizjoterapii Ortopedycznej i Sportowej.

1 TYDZIEŃ PO OPERACJI

Zalecenia do domu: do punktów 1-3 znajdziecie krótkie instruktaże w naszym filmiku- [KLIK](#)- niech nie zmyli Was tytuł filmu, wskazówki w nim zawarte odnoszą się również do rehabilitacji po rekonstrukcji ACL!

- 1. Pozycje drenażowe** – tutaj warto trzymać się zasady, aby noga operowana była ustawiona wyżej niż biodro.
- 2. Ćwiczenia przeciwzakrzepowe** – ruchy palcami stóp 30-50 powtórzeń, co najmniej 5 razy dziennie. Ważne, aby ruch zachodził również w dużym paluchu.
- 3. Chłodzenie kilka razy dziennie.** Można wykorzystać lód z zamrażarki zamknięty w woreczku foliowym i owinięty ściereczką/ręcznikiem lub specjalne żele do chłodzenia ciała. Ważne aby było odczuwalne zimno, ale by nie doprowadzić do odmrożenia lub uszkodzenia naskórka.
- 4. Drenaż limfatyczny:** autodrenaż – instruktaż wykonania znajduje się w naszym filmiku ([KLIK](#))
5. Przede wszystkim **ODPOCZYNEK!** Nie należy nadwyręzać operowanej kończyny.

Od samego początku rehabilitacji skupiamy się na wyproście w stawie kolanowym, dopiero później dołączamy pracę ze zgięciem. Im dłużej będziemy zwlekać z wypracowaniem wyprost, tym w późniejszych etapach rehabilitacji będzie trudniej.

2-3 TYGODNIE PO OPERACJI

Po kilku dniach od zabiegu zaczyna się etap proliferacji, czyli etap namnażania komórek – GOJENIA SIĘ. Okres ten trwa od ok. 2 do 6 tygodnia po zabiegu.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj mobilizację rzepki – w siedzeniu na podłodze, obejmij rzepkę i przesuwaj ją w każdym kierunku (tj. do góry, do dołu, na boki i po skosie) do granicy bólu, gdy poczujesz opór przesuwając rzepkę, w którymś kierunku, przytrzymaj ją kilka sekund w tej pozycji. Możesz również wykonać ruchy okrężne rzepką. Mobilizację wykonuj ok. 5-10 minut.

Zalecane codziennie: pozycje drenażowe, autodrenaż, chłodzenie oraz elektrostymulacja. Oprócz tego, zaleca się ćwiczenia.

NALEŻY PAMIĘTAĆ, ABY ĆWICZENIA WYKONYWAĆ W BEZBOLESNYM ZAKRESIE RUCHU. DYSKOMFORT PODCZAS ĆWICZEŃ MOŻE SIĘ POJAWIAĆ JEDNAK NIE MOŻE ON PRZERODZIĆ SIĘ W BÓL.

Zwykle po 14 dniach od operacji ściągane są szwy, więc UWAGA, aby ćwiczenia nie były zbyt intensywne i aby nie narażać rany na infekcję!

1. **PW:** Leżenie na plecach, zrolowany ręcznik pod kolanem.
Ruch: Wciśnij kolano w ręcznik, wytrzymaj 7-10 sekund, następnie rozluźnij kolano, przerwa między powtórzeniami: 5 sekund.
Ilość: 10 powtórzeń x 2 serie.



2. **PW:** Leżenie na plecach, gumowa piłka między kolanami.
Ruch: Ściśnij kolanami piłkę, wytrzymaj 7-10 sekund, następnie rozluźnij kolana, przerwa między powtórzeniami: 5 sekund.
Ilość: 10 powtórzeń x 2 serie.



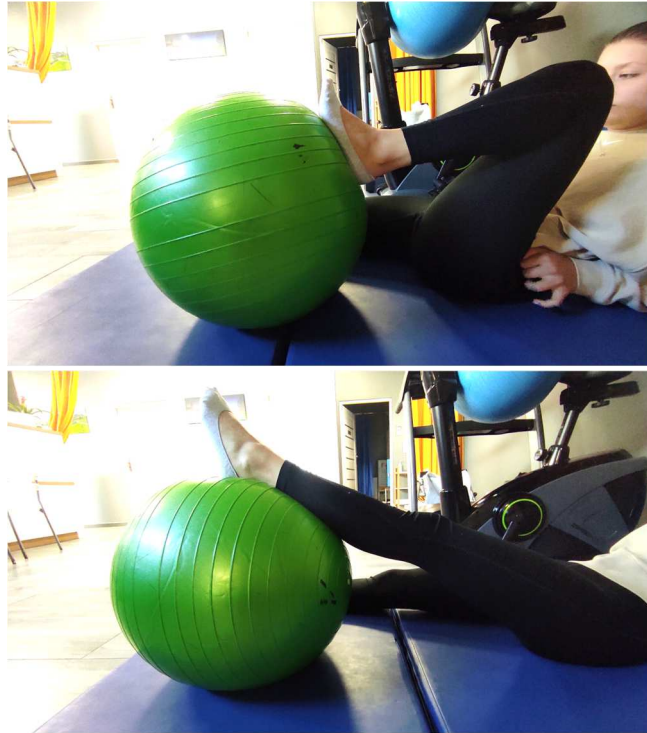
3. **PW:** Leżenie na plecach, taśma owinięta wokół kolan.
Ruch: Oddal kolana od siebie, wytrzymaj 5 sekund, następnie wróć do pozycji wyjściowej.
Ilość: 10 powtórzeń x 2 serie.



4. **PW:** Leżenie na plecach, gumowa piłka między stopami, nogi wyprostowane.
Ruch: Ściskaj piłkę między stopami, wytrzymaj 5 sekund, następnie rozluźnij.
Ilość: 10 powtórzeń x 2 serie.



5. **PW:** Leżenie na plecach, duża gumowa piłka pod piętą kończyny operowanej
Ruch: Zgięcie i wyprost w stawie kolanowym, przyciągając piłkę do pośladka (na tyle ile jesteś w stanie wykonać ruch). Przy wyproście dociśnij delikatnie stopę i łydkę do piłki na ok. 3-4 sekundy.
Ilość: 100 powtórzeń (50x zgięcie, 50x wyprost).



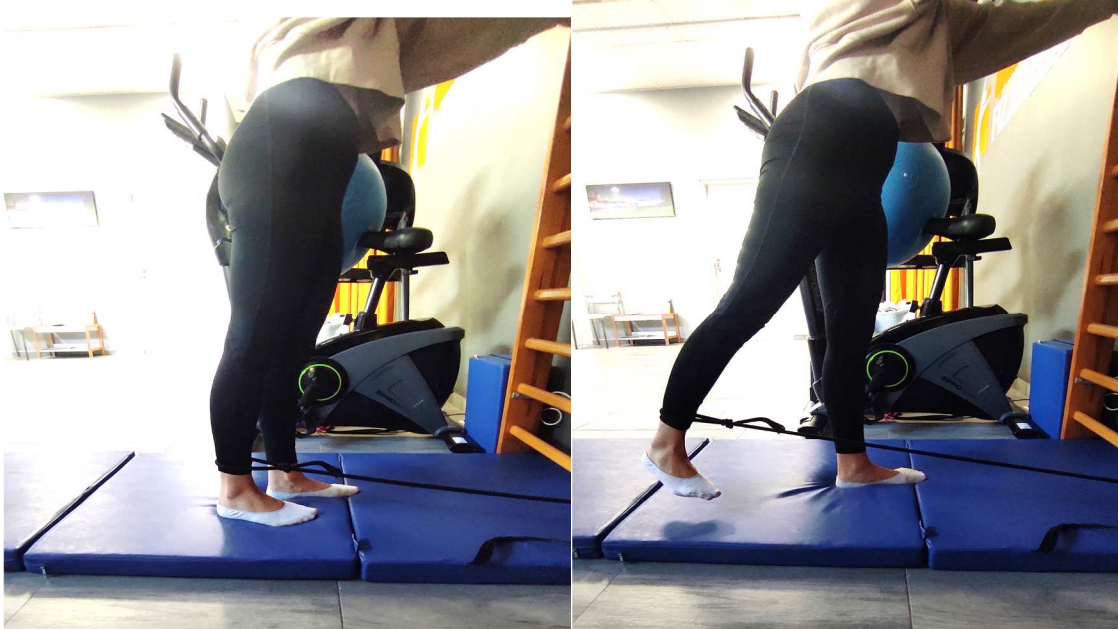
6. **PW:** Siad prosty, mała gumowa piłka pod piętą kończyny operowanej. Ręce oparte za plecami dla stabilizacji.

Ruch: Zgięcie i wyprost w stawie kolanowym, dokładnie tak samo jak w wyżej opisanym ćwiczeniu. Przy wyproście dociśnij delikatnie stopę i łydkę do piłki na ok. 3-4 sekundy.

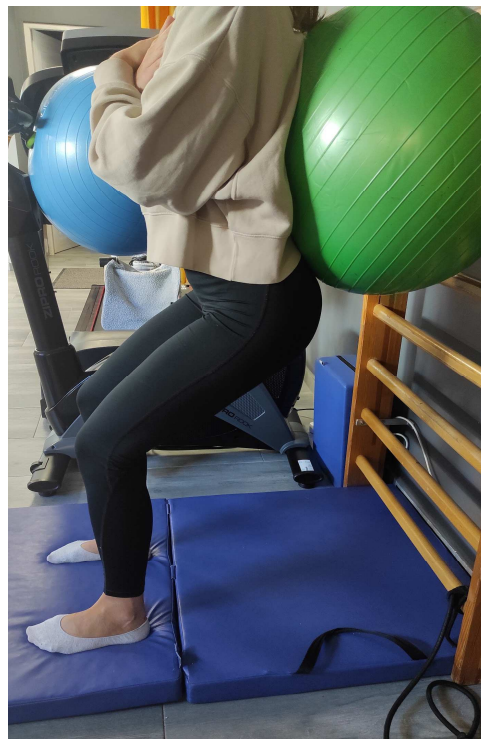
Ilość: 100 powtórzeń (50x zgięcie, 50x wyprost).



7. **PW:** Pozycja stojąca, noga nieoperowana wysunięta do przodu, noga operowana z tyłu, delikatnie ugięta. Guma oporowa zahaczona o nogę stołu i nogę operowaną (taśma powyżej stawu skokowego). Dłonie oparte o stół.
Ruch: Wyprost nogi, z lekkim uniesieniem stopy ponad podłoże, piętę kierując w stronę podłogi.
Ilość: 10 powtórzeń x 2 serie.



8. **PW:** Pozycja stojąca, nogi na szerokość bioder. Duża gumowa piłka między ścianą, a plecami.
Ruch: Półprzysiad w zakresie 0-45 stopni.
Ilość: 10 powtórzeń x 2 serie.



9. **PW:** Leżenie na brzuchu na łóżku.
Ruch: Wysłunięcie nogi operowanej poza łóżko. Pozwalamy grawitacji na prostowanie kolana.
Ilość: 3-4 razy dziennie przez 2-3 minut.
10. **PW:** Pozycja stojąca. Nogi w jednej linii, noga operowana lekko zgięta. Za kolanem nogi operowanej zaczepiona taśma. Drugi koniec taśmy zaczepiony o nogę stołu. Trzymamy się stołu (guma musi być wtedy bardziej napięta)/ stoimy bez oparcia na tyle oddaleni, by guma była napięta (jeśli lekarz pozwolił obciążać kończynę).
Ruch: Wyprost kolana przeciwko oporowi gumy.
Ilość: 10 powtórzeń x 2 serie.

4-6 TYGODNI PO OPERACJI

1. **PW:** Leżenie na plecach, noga operowana wyprostowana, noga nieoperowana ugięta w stawie kolanowym.
Ruch: Unieś wyprostowaną nogę do ok. 45 stopni, przytrzymaj ok. 5 sekund i powoli opuść.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



2. **PW:** Leżenie na plecach, noga operowana wyprostowana, noga nieoperowana ugięta w stawie kolanowym.
Ruch: Stopę wyprostowanej nogi skieruj na zewnątrz, tak ustawioną nogę unieś do ok. 45 stopni i przytrzymaj ok. 5 sekund, następnie powoli opuść.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



3. **PW:** Leżenie na plecach, noga operowana wyprostowana, noga nieoperowana ugięta w stawie kolanowym.
Ruch: Stopę wyprostowanej nogi skieruj do środka, tak ustawioną nogę unieś do ok. 45 stopni, przytrzymaj ok. 5 sekund, a następnie powoli opuść.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



4. **PW:** W podporze tyłem, na przedramionach, nogi wyprostowane.
Ruch: Wykonaj uniesienie bioder, opierając się na piętach (deska tyłem). Utrzymaj 8-10 sekund.
Ilość: 10 powtórzeń.



5. **PW:** Siad na krześle, nogi w delikatnym rozkroku.
Ruch: Wstawaj z krzesła, bez pomocy rąk. Staraj się obciążać nogi równomiernie.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



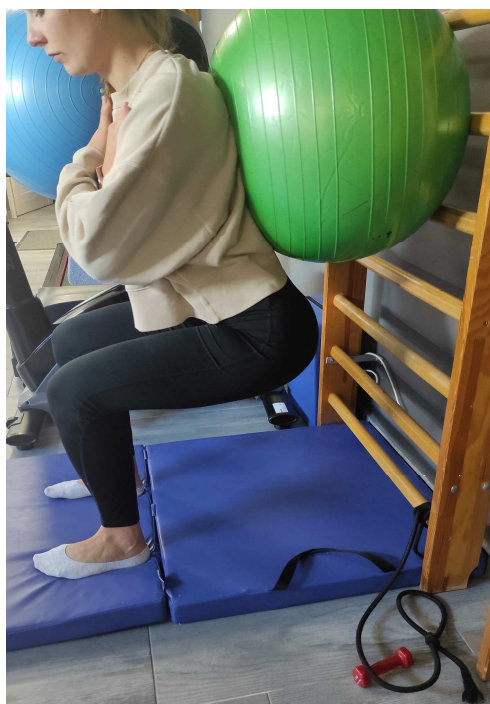
6. **PW:** Stojąca, na stepie/schodku.
Ruch: Pięta, przed wykonaniem wspięcia na palce, powinna znajdować się poniżej linii poziomej schodka. Wspięcie na palce wykonuj powoli.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



7. **PW:** Stojąca, nogi w lekkim rozkroku, pośladki oparte o łóżko/ścianę.
Ruch: Lekko uginamy nogi w stawie kolanowym, następnie utrzymujemy wyprostowane plecy i pochylamy się do przodu przenosząc ciężar ciała na przednią część stóp, pięty pozostają oparte o podłoże (tzw. Małyś/wybicie z belki startowej).
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



8. **PW:** Pozycja stojąca, nogi na szerokość bioder. Duża gumowa piłka między ścianą, a plecami.
Ruch: Przysiad w zakresie 80-90 stopni.
Ilość: 10 powtórzeń x 2 serie.



MOBILIZACJA BLIZNY

Mobilizacja blizny jest bardzo ważnym aspektem rehabilitacji. Należy ją rozpocząć możliwie jak najszybciej po zabiegu. Ważne, by pamiętać, że początkowo pracujemy na tkankach wokół blizny, a po pełnym wygojeniu rany możemy zacząć pracę bezpośrednio na bliznie. [KLIK](#) - w naszym filmie pokażemy wszystkie potrzebne Ci techniki mobilizacji blizny. Niech nie zmyli Cię tytuł – w przypadku rehabilitacji po operacji ACL wszystkie techniki sprawdzą się dokładnie tak samo.

7-9 TYGODNI PO OPERACJI

1. **PW:** Leżenie tyłem, noga operowana zgięta w stawie kolanowym do 90 stopni.
Ruch: Opierając się na nodze po zabiegu unieś biodra i wyprostowaną nogę w górę. Przytrzymaj ok. 6-8 sekund i rozluźnij wracając do pozycji wyjściowej.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



2. **PW:** Stojąca, przed piłką bosu/poduszkami/innym niestabilnym podwyższeniu.
Ruch: Naprzemienne wykroki na bosu. Robiąc wykrok przytrzymaj napięcie ok. 3-4 sekundy.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



3. **PW:** Stojąca, nogi w delikatnym rozkroku, ugięte w stawach kolanowych. Powyżej kolan guma oporowa.
Ruch: Wykonuj ruch odstawno-dostawny, jak najwolniej, 4-5 kroków w każdą stronę.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



4. **PW:** Stojąca, przed sobą ustaw stepper/stań przy schodach.
Ruch: Wchodź na podwyższenie, zaczynając od nogi operowanej, a następnie zejść tyłem- zaczynając od nogi zdrowej.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie



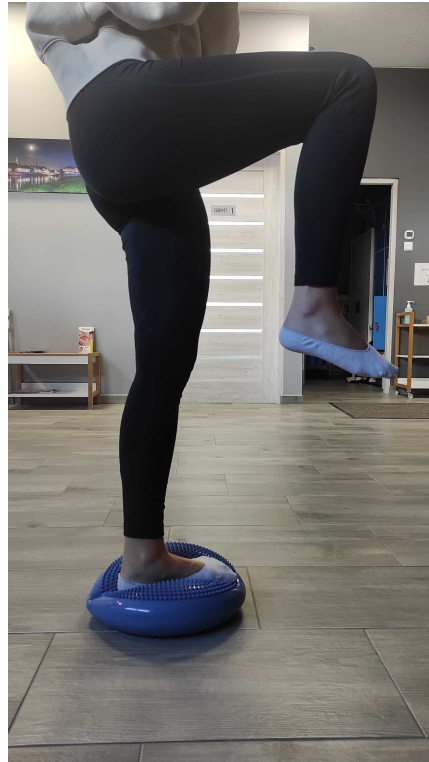
5. **PW:** Stojąca na niestabilnym podłożu.
Ruch: Obciążając równomiernie obie kończyny wykonaj przysiad do 90-110 stopni.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie



6. **PW:** Stojąca, jednoonóż na niestabilnym podłożu.
Ruch: Wykonaj półprzysiad na nodze operowanej, następnie powtórz to samo na zdrowej kończynie.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



7. **PW:** Stojąca, jednoonóż na niestabilnym podłożu.
Ruch: Unoś kolana naprzemiennie do klatki piersiowej.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.



8. **PW:** Stojąca, tyłem do niestabilnego podłoża/miękkiego materaca.
Ruch: Chód tyłem, pamiętając o dokładnym i powolnym wykonywaniu ruchu.
Ilość: 10 powtórzeń x 3 serie.

