

Brožura

**Cvičení po artroskopii kolenního
kloubu**

Linda Pauknerová

2023

Artroskopie je moderní miniinvazivní operace a v dnešní době má širokou škálu indikací. Artroskopické řešení je např. u poranění menisků, předního zkříženého vazů, postranních vazů, ale také u infekce kloubu. Rehabilitace u každého z těchto poranění se může lišit, především podle operátora. Abychom předešli nevyžádaným komplikacím po operaci je důležité dodržovat pokyny lékaře a rehabilitaci provádět pod vedením zkušeného fyzioterapeuta.

Rehabilitace po artroskopii kolenního kloubu je důležitou součástí rekonvalescence. Hlavním cílem je dosáhnout plného rozsahu pohybu v kloubu, posílit svalstvo dolní končetiny a zlepšit stabilitu kolenního kloubu. Tyto dílčí cíle jsou klíčem k návratu k běžným denním činnostem, do pracovního prostředí a ke sportovním aktivitám.

Tato brožura slouží jako inspirace na cvičební jednotku, která je vhodná po artroskopii kolenního kloubu. Obsahuje cviky jednodušší prováděné vleže nebo v sedě, následně pak cviky ve stoje. Vždy je popsána výchozí pozice a průběh základního cviku. U některých cviků jsou přidány i další modifikace. Pomůcky, které jsou využity v této jednotce jsou: overball, odporová guma, balanční podložka.

Cvik 1 – „Rozpohybování přednoží, malá noha, píd’alka“

Výchozí poloha: sed, celé plosky na podložce

Průběh cviků:

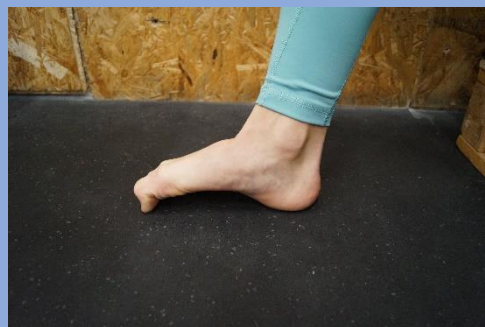
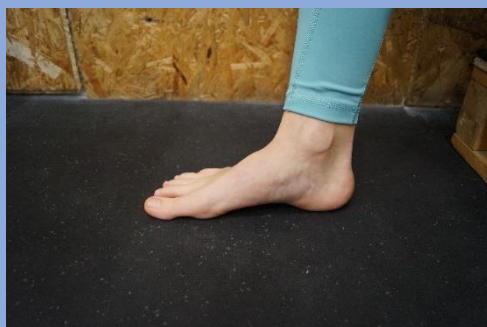
A) Zvedneme od země pouze palec, ostatní prsty leží na podlaze



B) Zvedneme od podložky prsty, palec leží na zemi.



C) „Píd’alka“ – skrčením prstů nohy posuneme patu dopředu, jako bychom chtěli uchopit podlahu. Následně pata zůstane na místě a prsty natáhneme. Tímto pohybem dojde k posunutí nohy dopředu. Poté provedeme cvik naopak, noha bude „couvat“ – po skrčení nohy zůstanou prsty na místě a odpíchnutím od prstů se pata posune pozadu.



D) „Malá noha“ – chodidlo opřeme o 3 body – palcový kloub, malíkový kloub a pata.
Zkusíme přiblížit body opory na přední části nohy k patě. Dojde k vyklenutí nártu a zvednutí podélné klenby.

Modifikace: Aktivujeme malou nohu a přeneseme váhu na chodidla, můžeme lehce odlepit hýždě od židle.



Cvik 2 - Izometrická kontrakce m. quadriceps femoris

Výchozí poloha: leh na zádech, jedna dolní končetina natažená, druhá pokrčená pro fixaci pánve

Průběh cviku: U natažené končetiny co nejvíce propneme koleno do podložky a zatneme stehenní a hýžďové svaly, přitáhneme špičku („fajfka“).



Cvik 3 – „Extenze kolene“

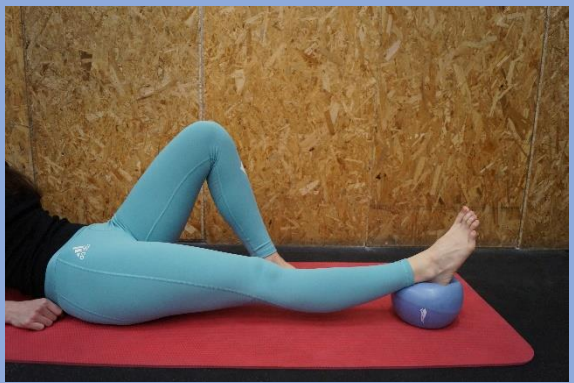
Výchozí poloha: lež na zádech, jedna dolní končetina natažená, druhá pokrčená pro fixaci pánve

Průběh cviku: Overball vložíme pod koleno natažené končetiny, přitáhneme špičku. Koleno co nejvíce propneme. Patu můžeme nechat položenou na podložce nebo ji zvedneme nad podložku.

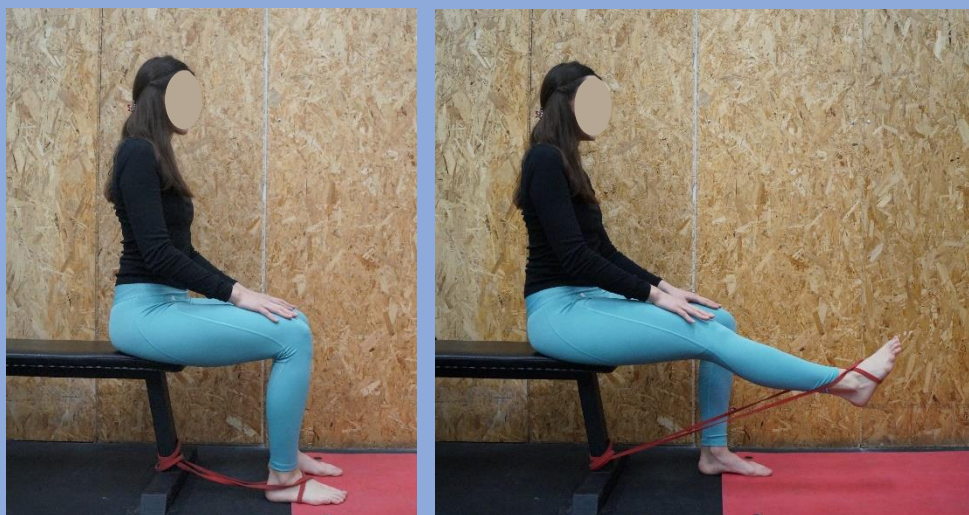


Modifikace:

A) Overball vložíme pod patu a propneme koleno.



B) Výchozí poloha je vsedě na židli. Okolo nohy omotáme odporovou gumu, druhý konec okolo nohy židle. Propínáme koleno proti odporu, „předkopáváme“.



Cvik 4 – „Rolování overballu“

Výchozí poloha: lež na zádech, jedna dolní končetina natažená, druhá pokrčená pro fixaci pánve

Průběh cviku: Overball vložíme pod patu natažené končetiny a krčíme koleno tak, že se overball přibližuje k hýždím. Pohyb provádíme pomalu a kontrolovaně. Koleno se nevychyluje z osy. V průběhu pohybu můžeme přidat tlak chodidla do overballu.



Cvik 5 – „Abdukce“

Výchozí poloha: lež na zádech, obě dolní končetiny pokrčené

Průběh cviku: Odporovou gumu omotáme okolo kolen a tlačíme kolena od sebe.

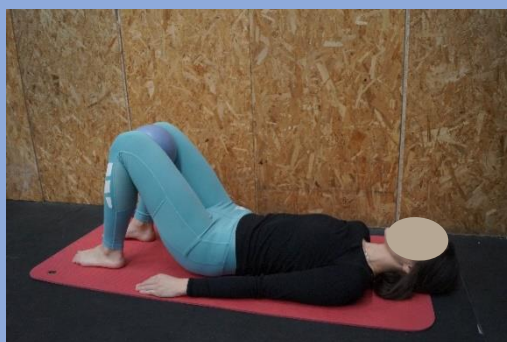
Modifikace: Lehneme si vedle zdi a overball vložíme mezi koleno a zeď. Kolenem zatlačíme proti zdi.



Cvik 6 – „Addukce“

Výchozí poloha: lež na zádech, obě dolní končetiny pokrčené

Průběh cviku: Overball vložíme mezi kolena a zatlačíme kolena proti sobě.



Cvik 7 – „Most“

Výchozí poloha: lež na zádech, obě dolní končetiny pokrčené

Průběh cviku: Zatlačíme chodidla do podložky a zvedneme pánev.

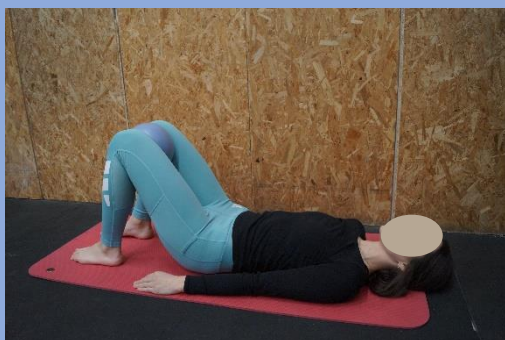


Modifikace:

- A) Zvedneme pánev a odlehčíme jednu nohu. Dáváme pozor, aby nedošlo k poklesu pánve na straně odlehčené končetiny.



- B) Vložíme overball mezi kolena. Kolena zatlačíme proti sobě a zvedneme pánev.



- C) Odporovou gumu omotáme okolo kolen. Za současného tlačení kolen od sebe zvedneme pánev.



- D) Chodidla dáme na vyvýšenou plochu (např. židli) nebo gymnastický míč.



Cvik 8– „dřep“

Výchozí poloha: vzpřímený stoj, ruce podél těla, nohy rozkročené na šířku ramen

Průběh cviku: Pohyb je podobný, jako když si chceme sednout na židli – pokrčujeme pomalu kolena, dochází k ohybu v kyčlích. Soustředíme se na osu kolen – kolena směřují ve směru 3. prstu nohy a nepředbíhají špičku. Neodlepujeme paty od země. Záda jsou napřímená. Pohyb ukončíme, dosáhneme-li úhlu 90° v kolenních kloubech.



Modifikace:

- A) V pokrčení kolen přenášíme váhu z jedné nohy na druhou.
- B) Omotáme odporovou gumu okolo kolen a za současného tlaku do odporové gumy přecházíme do dřepu.



- C) Dřep provádíme na balanční čočce.

Cvik 9 – „Výpad vpřed“

Výchozí poloha: Vzpřímený stoj

Průběh cviku: Vykročíme jednou končetinou vpřed. Na konci pohybu by v kolenou měl být úhel 90°. Koleno zadní nohy je nad zemí. Pozor dáváme na průběh osy kolene – koleno směřuje ve směru 3. prstu nohy a nepřesahuje špičku.

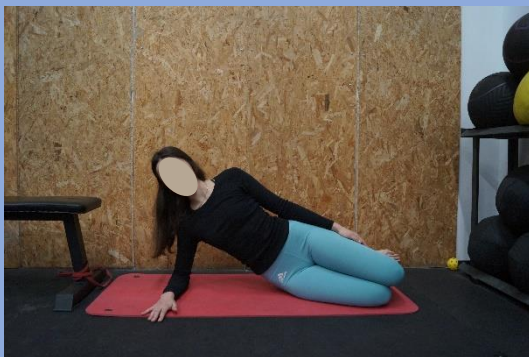


Modifikace: Vykročíme na balanční čochku

Cvik 10 – „Zvedání pánve na boku“

Výchozí pozice: na boku, spodní paže opřená o předloktí, svrchní paže podél těla, pokrčené dolní končetiny,

Průběh cviku: Rameno stáhneme od ucha, tělo je kolmo k podložce. Zvedneme pánev nad podložku, aby osa trupu byla v jedné rovině.



Cvik 11 – „Šikmý sed“

Výchozí pozice: překážkový sed, kolena svírají pravý úhel, opora o dlaň na straně naklonění těla, druhá paže je volně podél těla, tělo v jedné rovině

Průběh cviku: Paži, která je volně položená, natáhneme před sebe a trup začneme rotovat přes přední stehno. Následně se zapřeme do bérce přední dolní končetiny a odtlačujeme se od ní směrem nahoru, až dojde k mírnému odlepení pánve od podložky. Trup je napřímený, hlava v prodloužení páteře. Poté přejdeme kontrolovaně zpět do výchozí polohy.



Cvik 12 – „Nízký medvěd“

Výchozí pozice: pozice na 4 – paže na šířku ramen, napřímená páteř, hlava v prodloužení, 90° mezi trupem a stehny, kolena na šířku pánve, lehká zevní rotace v kyčelních kloubech

Průběh cviku: Chodidla zapřeme o špičky a zvedneme kolena od podložky. Neprohýbáme se v trupu, ramena se snažíme mít co nejdále od uší. V pozici chvíli vydržíme a poté se vrátíme do výchozí pozice.



Cvik 13 – „Vysoký medvěd“

Výchozí pozice: pozice na 4 – paže na šířku ramen, napřímená páteř, hlava v prodloužení, 90° mezi trupem a stehny, kolena na šířku pánve, lehká zevní rotace v kyčelních kloubech

Průběh cviku: Přejdeme do nízkého medvěda (viz cvik 12). Poté propínáme postupně kolena a hýždě směřují nahoru ke stropu. Z vysokého přejdeme zpět do nízkého medvěda a pak do výchozí pozice.



Cvik 14 – „Podřep na jedné noze“

Výchozí poloha: stoj na stupínku (schodu), opora o horní končetinu (např. zábradlí)

Průběh cviku: Jednou dolní končetinou stojíme na stupínku. Začneme pomalu a kontrolovaně krčit koleno stojné končetiny, patou druhé končetiny se snažíme dotknout země. Kontrolujeme koleno stojné končetiny, aby šlo ve směru osy 3. prstu na noze.



Modifikace: Pod stojnou nohu vložíme balanční čochku. Při tomto cviku je dobré mít oporu o horní končetiny.