

Savjeti za oporavak poslije artroskopske operacije koljenog zgloba ili ukrštenih ligamenata

Savjeti za oporavak poslije artroskopske operacije koljenog zgloba ili ukrštenih ligamenata

U slučaju vrućice (preko 38 °C), crvenila, osipa na području izvršene operacije, obratite se odmah ljekaru/ki ili posjetite našu ambulantu!

Nadamo se da smo ovom informacijom odgovorili na Vaša moguća pitanja te Vam želimo brz oporavak!

Vaš ljekarski tim

Informacije o otpustu iz bolnice



Savjeti za oporavak poslije artroskopske operacije koljenog zgloba ili ukrštenih ligamenata

Impresum:
Izdavač : NÖ Landesgesundheitsagentur
Verzija 10/2017
Knie-Arthroskopie

www.lknoe.at

**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Poštovana pacijentice!

Poštovani pacijente!

Dodatno uz naš razgovor o otpustu iz bolnice i ljeakarski nalaz želimo Vam ponuditi još nekoliko informacija koje će Vam poslužiti poslije boravka na našem odjeljenju. Razdoblje poslije operacije je jednako važno kao i sama operacija, zato se pridržavajte sljedećeg:

- Posebno u prvoj sedmici poslije operacije operisana noga ne bi smjela neprekidno da bude u visećem položaju duže od 15 minuta. **Dižite** nogu više puta dnevno na uzdignutu površinu kako bi se izbjegla jaka otečenost koljenog zgloba.
- Inače je moguće da zglob oteče ili da se stvori otok zgloba. Otečenost, a i otok zgloba po našem iskustvu često se povuku sami od sebe, korištenje **hladnih ili ledenih obloga** više puta dnevno povoljno utječu na proces povlačenja. No ponekad je potrebno liječenje punkcijom.

- Do potpunog opterećenja operisane noge po ljeakarevoj uputi i unutar četiri sedmice trebaju se ubrizgavati injekcije niskomolekularnih heparina (npr. Lovenox®, Fragmin®) jednom dnevno kako bi se **izbjegla tromboza**. Ubrizgavanje možete vršiti sami ili pomoću druge osobe.
- Rasteretite operisanu nogu do idućeg ambulantnog kontrolnog termina sa 2 podlakatne štake. O daljnjem intenzitetu opterećenja posavjetujte se sa svojim nadležnim ljeakarom/kom, pridržavajte se uputa.
- Dok ste bili na stacionarnom liječenju saznali ste ogimnastičkim vježbama koje biste trebali nastaviti poslije svog otpusta iz bolnice (termine ugovorite sa našim fizioterapeutima). Vježbe služe povećavanju snage i amplitudi pokreta i pospješuju splašnjavanje Vašeg zgloba. Neke vježbe možete vršiti i svojevrijedno kako biste poboljšali operativni rezultat.

- Moguća propisana **Ortoza za koljeno sa podešavajućim zglobom** treba se nositi do dogovorenog kontrolnog pregleda u ambulanti. Preporučuje se da propisanu ortoza za kontinualno pasivno pomjeranje koristite više puta dnevno.
- Od ljeakara/ke propisane **lijekove protiv bolova** trebate da uzimate i kod umjerenih bolova zbog njihovog dejstva splašnjavanja.
- **Šavovi** se odstranjuju nakon cca. 10 dana u okviru prve kontrolne pretrage.
- **Tuširanje** je svakako dozvoljeno ako koristite vodootporne flastere ili zavoje (pogledajte u apoteci). Kupanje u punoj kadi nije preporučljivo tokom cca. 14 dana poslije operacije.