

Navodila pacientom z artrozo kolena

Zgibanka je namenjena pacientom z bolečinami v kolenu, ki so posledica obrabe hrustanca. Navodila so namenjena lažšanju bolečin, boljši vsakodnevni funkciji in aktivnosti. Navodila upoštevajte tudi v primeru operativnega zdravljenja (zamenjavi kolenskega sklepa s totalno ali delno endoprotezo).

Artoza je ena najpogostejših ortopedskih bolezni. Zanja je značilno tanjšanje sklepne hrustanca na sklepnih površinah. Poveča se izločanje sinovialne sklepne tekočine, tvorijo se kostni izrastki (osteofiti) na robovih sklepnih površin in končni rezultat je deformacija sklepa, omejena gibljivost ter bolečina.



Vzroki za nastanek artroze:

- prekomerna telesna teža,
- prirojene nepravilnosti kolkov,
- prirojene noge v smislu X ali O,
- različna oblika vnetja kot je revmatoidni artritis,
- nestabilnost kolenskega sklepa zaradi poškodb kolenskih vezi,
- zlomi.

Znaki artroze:

- **1. FAZA:** V prizadetem kolenskem sklepu se pojavi občasna bolečina in občutek togosti sklepa. Gibljivost kolenskega sklepa je normalna.
- **2. FAZA:** V prizadetem sklepu je prisotna bolečina med opravljanjem dnevnih aktivnosti (hoji), ki se zmanjša v mirovanju. Med gibanjem se pojavi pokanje ali škripanje (krepitacije).
- **3. FAZA:** V prizadetem sklepu je prisotna konstantna bolečina, tako med aktivnostjo kot v mirovanju, gibljivost sklepa je omejena bolj pri krčenju (fleksiji) kot pri iztegu (ekstenziji). Pojavijo se pogosta vnetja, oteklina sklepa ter šepanje med hojo.
- **4. FAZA:** Pojavi se deformacija sklepa, predvsem varus položaj kolena (noga na »O«). Bolečina je nevzdržna. Stalno je prisotna oteklina kolenskega sklepa. Močno je omejena gibljivost sklepa.

Postopki zdravljenja:

- konzervativno: fizioterapevtski postopki,
- operativno: zamenjava sklepa s totalno ali delno endoprotezo.

Kako si pomagata?

- Z zmanjšanjem telesne teže (izguba približno 10 % telesne teže zmanjša bolečino za vsaj polovico).

- V fazi 1 in 2 koleno zmerno grejete s termopakom ali toplimi obkladki, v kolikor vam gretje ne povzroča večje bolečine.
- V fazi 3 in 4 koleno hladite z ledom (z ledeno kocko krožite po bolečem predelu približno 3 do 4 minute) ali kriopakom (hladnimi obkladki), ki ga položite na boleč predel za 20 min. Med kožo in kriopak vrečko položimo tanko tkanino.
- Z zmanjšanjem obremenitve kolena (prilagodite telesno dejavnost - priporočeno je kolesarjenje na sobnem kolesu, vadba v vodi (lahko plavanje v slogu »kravla«, ne »žabice«), hoja na kratke razdalje po ravnih površinah.
- Z uporabo udobne in primerne obutve (čevelj z nizko peto, ne drseči podplat s podporo stopalnega loka).
- Medikamentozna terapija po predhodnem posvetu z zdravnikom (gel, kreme, zdravila).
- Med spanjem se ne priporoča podlaganje kolen z blazino. Pri spanju na boku blazino položite med kolena.
- Z izvajanjem v nadaljevanju opisanih terapevtskih vaj. Z njimi preprečite poslabšanje stanja, ohranjate gibljivost in krepite mišično zmogljivost.
- Le pravilno večkratno izvajanje vaj je pot k uspehu in boljšemu počutju.

Vaje za koleno

- Vaje izvajajte vsaj 2x dnevno po 20 minut.
- Vaje izvajajte počasi. Če je 2 uri po vadbi prisotna večja bolečina, zmanjšajte število ponovitev, ki jih kasneje, ko bolečina popusti, ponovno povečajte.
- Pravilna izvedba vaj je pomembnejša kot število ponovitev.
- Po vajah si lahko stegenske mišice zmasirate s kremo, za sproščanje mišic.
- **Zavedati se morate, da artroze ni mogoče pozdraviti, lahko ublažite bolečino in preprečite prehitro napredovanje obrabe kolenskega sklepa.**

Izhodiščni položaj: leže na hrbtu, roke ob telesu, ena noga pokrčena, druga iztegnjena.

Vaja 1: AKTIVACIJA SPREDNJE STEGENSKE MIŠICE



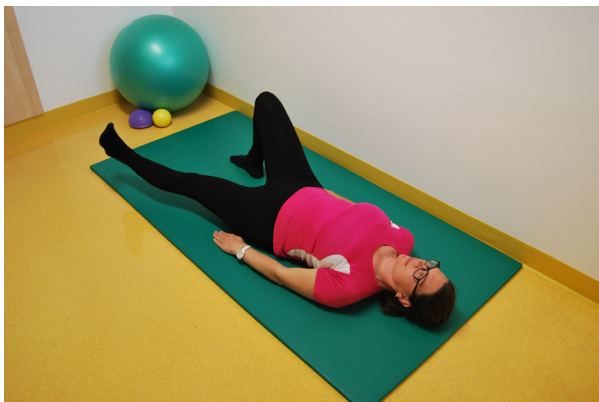
Stopalo iztegnjene noge pritegnite k sebi in koleno pritisnite ob podlago – položaj zadržite 5 sekund. Izvedete 8-10 ponovitev izmenično z eno in drugo nogo.

Vaja 2: DVIG IZTEGNJENE NOGE OD PODLAGE



Stopalo iztegnjene noge pritegnite k sebi in koleno pritisnite ob podlago. Dvignite iztegnjeno nogo 10-20 cm od podlage, zadržite par sekund in nogo počasi spustite. Izvedete 8 -10 ponovitev izmenično z eno in drugo nogo. Vajo lahko popestrite z različnimi gibalnimi vzorci: kroženje z iztegnjeno nogo, risanje osmice, risanje črk ...

Vaja 3: DVIG IZTEGNJENE NOGE OD PODLAGE IN ODMIK VSTRAN



Stopalo iztegnjene noge pritegnite k sebi in koleno pritisnite ob podlago. Dvignite iztegnjeno nogo 10-20 cm od podlage, odmaknite nogo vstran, jo primaknite nazaj in počasi spustite na podlago. Izvedete 8-10 ponovitev izmenično z eno in drugo nogo.

Vaja 4: MALI MOST- DVIG ZADNJICE OD PODLAGE



Kolena skrčite, stopala imejte v širini bokov. Dvignite medenico od podlage. Zadržite 5 sekund. Izvedete 8-10 ponovitev.

Vaja 5: POTISK PETE V PODLAGO IN AKTIVIRANJE ZADNJIH STEGENSKIH MIŠIČ



Rahlo pokrčite koleno, peto pritisnete v podlago in zadržite 10 sekund. Izvedete 8-10 ponovitev izmenično z eno in drugo nogo.

Vaja 6: KRČENJE KOLENA S PETO PO PODLAGI



Krčite koleno tako, da s peto drsite po podlagi. Končni položaj zadržite 5 sekund. Izvedete 8-10 ponovitev izmenično z eno in drugo nogo.

Izhodiščni položaj: leže na trebuhu, roki pod čelom, pogled v tla.

Vaja 1: IZMENIČNO KRČENJE KOLENA



Ležite na trebuhu in izmenično krčite kolena. Izvedete 8-10 ponovitev.

Vaja 2: DVIG POKRČENE NOGE OD PODLAGE



Pokrčite koleno ene noge in dvignite koleno od podlage (kot bi želeli s stopalom odriniti strop). Položaj zadržite 5 sekund, izvedete 8-10 ponovitev izmenično z eno in drugo nogo.

Izhodiščni položaj: leže na boku, spodnja roka podpira vratni del hrbtenice.

Vaja 1: DVIG ZGORNJE IZTEGNJENE NOGE



Spodnjo nogo pokrčite, zgornja je v podaljškju telesa. Dvignete stegnjeno zgornjo nogo od podlage do višine medenice. Zadržite 5 sekund. Izvedete 8-10 ponovitev z eno in nato z drugo nogo na drugem boku.

Vaja 2: DVIG SPODNJE IZTEGNJENE NOGE



Zgornjo nogo skrčite preko spodnje in dvignite spodnjo nogo (cca. 5 - 10 cm) od podlage. Dvig je minimalen, nekje 5-10 cm od podlage. V končnem položaju zadržite 5 sekund in izvedete 8-10 ponovitev z eno in nato z drugo nogo na drugem boku.

Izhodiščni položaj: sede na stolu.

Vaja 1: POČASNO KRČENJE KOLENA IZ STEGNJENEGA POLOŽAJA



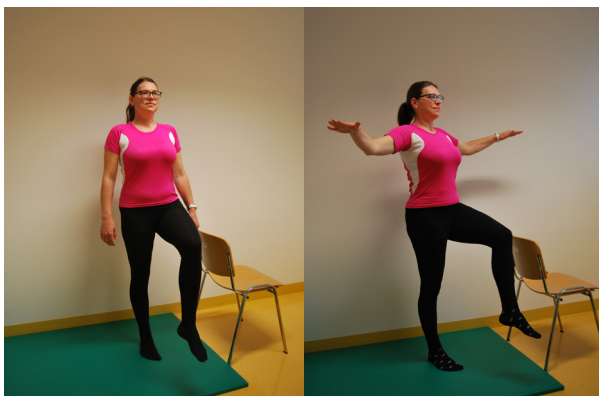
začetni položaj

končni položaj

Stegnite koleno in zadržite položaj 5 sekund. Nato počasi krčite koleno do pravega kota. Izvedete 8-10 ponovitev izmenično z eno in nato z drugo nogo.

Izhodiščni položaj: na začetku stojite ob opori zaradi varnosti.

Vaja 1: STOJA NA ENI NOGI



Stojte na eni nogi z odprtimi očmi, ko boste večji, lahko dodate vaji še gibanje rok. Položaj poskusite zadržati 30 sekund. Vajo izvedite 3x z vsako nogo.

Vaja 2: STOJA STOPALO PRED STOPALOM



Stopite z enim stopalom pred drugo stopalo in položaj poizkusite zadržati 30 sekund. Ko boste osvojili vajo, lahko dodate vaji gibanje rok.

Raztezanje

Vaja 1: RAZTEG MIŠIČ SPREDNJEGA DELA STEGNA



Pokleknite na mehko podlago. Položaj zadržite vsaj 30 sekund, na eni strani naredite vsaj 3 ponovitve, šele nato preidete na izvedbo raztezne vaje na drugi nogi.

Vaja 2: RAZTEG ZADNJIH STEGENSKIH MIŠIČ



Vajo izvajajte stoje. Sprednjo nogo položite na pručko. Z zgornjim delom telesa se rahlo nagnite naprej, hrbet naj bo izravnán. Začutili boste razteg na zadnji strani kolena in stegna. Položaj zadržite 30 sekund, nato sprostite. Izvedete 3 ponovitve na eni nogi, šele nato preidete na izvedbo raztezne vaje na drugi nogi.

Navodila po vstavitvi totalne endoproteze (TEP)

Vstavitev TEP je ena najpogostejših ortopedskih operacij. Poškodovane dele kolenskega sklepa pri operaciji nadomestijo z umetnimi deli.

Kako si pomagata?

- Upoštevajte navodila operaterja glede hoje z berglami in obremenitve operirane okončine.
- Pri hoji z berglami pazite, da so koraki kratki in enakomerni.
- Večkrat dnevno izvajajte osnovne vaje za krepitev mišič nog ter povečanje gibljivosti (usedite se na višji položaj, kjer vam bodo noge lahko prosto visele). Čim prej morate doseči vsaj 90° upogiba v kolenu.
- Oteklo koleno si hladite s hladnimi obkladki ali masi-

rajte s kocko ledu 3-4 minute.

- Po odstranitvi šivov, ko je pooperativna rana zace-
ljena in iz rane ne izteka, lahko pričnete z masažo
brazgotine z mastno kremo.
- V primeru močnih bolečin se posvetujte z zdravni-
kom.

Po posegu je aktivnost, kot sta hoja in razgibavanje, zelo pomembna, saj zmanjšuje pooperativne zaplete. Celotno zdravljenje običajno traja 3 do 9 mesecev.

Dodatna navodila in vaje:

Avtorica: Vesna Šink Ažbe, dipl. fiziot.

Potrdila: Komisija za fizioterapijo

Zdravstveni dom Ljubljana, oktober 2020

