

Ligamentoplastia

Protocolul de recuperare dupa ligamentoplastie (LIA)

Dupa o interventie chirurgicala inainte de a parasi sala de operatie o imobilizare de genunchi si o punga de gheata vor fi aplicate pe genunchi. Este foarte important ca in primele 10 zile sa faceti exercitii pentru mentinerea extensiei si sa tineti gheata pe genunchi. Recuperarea efectiv incepe a doua zi dupa operatie.

- Punga cu gheata va contribui la reducerea durerii si umflaturii. Crioterapia ar trebui sa fie utilizata continuu pentru primele 3-4 zile dupa operatie. Ulterior gheata ar trebui sa fie folosita pentru aproximativ 30 de minute, intre sesiunile de kinetoterapie.
- Imobilizarea in orteza ajuta la mentinerea extensiei si trebuie purtata in mod continuu la inceput, ulterior in timpul mersului si somnului, in rest aceasta poate fi inlaturata.

Protocol de recuperare in zilele 1-8 dupa operatie:

Obiective:

- controlul durerii si al tumefactiei;
- efectuarea imediata a unei game variate de exercitii de miscare;
- atingea si mentinerea complet pasiva a extensiei;
- prevenirea atrofierii muschiului cvadriceps;
- reluarea mersului;
- controlul durerii si al tumefactiei.

Perioada imediat urmatoare interventiei chirurgicale trebuie sa stati cu piciorul ridicat (pozitie procliva si sa puneti gheata pe genunchi).

Nu stati perioade lungi de timp cu piciorul tr-o pozitie fixa (mai jos dec restul corpului), ca acest lucru va duce la cresterea in volum a genunchiului si a piciorului. Cd sunteti asezat pentru o perioada semnificativa de timp, ridica-va piciorul pe un scaun.

Combaterea durerii presupune administrarea de altialgice si antiinflamatoare in cursul spitalizarii.

In primele 10 zile va sfatuim sa nu calcati cu toata greutatea pe piciorul operat.

Puteti sa faceti dus, dar suturile trebuie protejate de apa. In prima zi si noapte, dupa o ligamentoplastie, va puteti astepta ca pansamentele sa se imbibe cu sange. Acest lucru este normal! Vrem ca sgele sa se scurga din genunchi in pansamente, mai degraba dec sa se acumuleze genunchi si sa produca tumefactie si dureri. Dupa 2 zile, timp in care durerile si tumefactia s-au ameliorat, pacientul va incepe kinetoterapia prin inlaturarea imobilizarii din 3 in 3 ore:

3 reprize/zi a cate 3 seturi de 10 repetari: contractii izometrice ale muschiului cvadriiceps. Fiecare contractie are o durata de 6 secunde.

3 reprize/zi a cate 8 seturi de 10 repetari: flexia coapsei pe bazin la 45-60 grade. In decubit dorsat, cu genunchiul in extensie, pacientul ridica piciorul la 45-60 de grade si mentine pozitia 6 secunde. Excercitiile se executa cu multa blandete. Dupa fiecare ridicare pacientul isi poate relaxa musculatura 2-3 secunde.

3-4 reprize/zi a cate 10-15 minute: extensia completa. Extensia o puteti recastiga prin 2 tipuri de exercitii pe care trebuie sa le alternati. In decubit dorsal, plasati un prosop strans sub tendonul achilean (sub glezna), si lasati piciorul sa se relaxeze. In decubit ventral, stati cu 1/3 inferioara a coapsei pe marginea mesei de kinetoterapie si relaxati membrul pelvin. Hiperextensia trebuie evitata.

4-6 reprize/zi a cate 10 minute de flexie pasiva si extensie activa 0-90 grade: la marginea mesei de kinetoterapie piciorul este lasat in jos pasiv sub actiunea fortei gravitationale, si ridicat prin contractia ms cvadriiceps, ajutat cu piciorul controlateral (neoperat) in ambele faze.

Pacientul poate folosi pasiv o **bicicleta ergonmica**, pedaland doar cu piciorul sanatos.

Protocol de recuperare in zilele 8-14 dupa ligamentoplastie:

Obiective:

- mentinerea extensiei complete;
- reintegrarea psiho-sociala si familiala Pacientul trebuie sa continue sa scoata imobilizarea de 4-6 ori pe zi a cate 10-15 minute, sa continue kinetoterapia: contractii izometrice, ridicarea membrului la 60 de grade, extensie pasiva, extensie pasiva asistata prin contractia ms. cvadriiceps, flexie pasiva si activa. Toate exercitiile se fac dupa acelasi program. Ordinea lor nu are importanta, doar numarul de repetari si timpii de odihna. Fiecare perioada a zilei de kinetoterapie trebuie sa cuprinda toate

exercitiile enumerate in programul anterior. Daca pacientul are o munca de birou, i se permite reintegrarea dupa 14 zile. Daca are un job care presupune activitate fizica intensa, perioada de repaus este de 8-12 saptamani.

Protocol de recuperare in zilele 15-21 dupa ligamentoplastie:

Obiective:

- mentinerea extensiei complete;
- atingerea unei flexii de 100-120 de grade;
- tonifierea musculaturii coapsei, astfel incat pacientul sa poata renunta la imobilizare. Pacientul trebuie sa continue sa scoata imobilizarea de 4-6 ori pe zi a cate 10-15 minute, sa continue kinetoterapia: contractii izometrice, ridicarea membrului la 90 de grade, extensie pasiva, extensie pasiva asistata prin contractia ms. cvadriceps, flexie pasiva si activa. Flexia trebuie sustinuta cu piciorul controlateral pana se ating 100-120 de grade.

In plus, pacientul trebuie sa stea in ortostatism (in picioare), cu membrele in usoara rotatie externa, sa se sprijine cu mainile de o masa pentru a avea stabilitate si saflecteze usorgenunchii. Flexia trebuie mentinuta 6 secunde si exercitiul trebuie efectuat pe parcursul a 3 seturi de 10 repetari.

Pacientul va incepe sa se ridice pe varfuri: 3 seturi a 10 repetari, 6 secunde fiecare exercitiu. Pacientul va continua sa lucreze la bicicleta astfel:

- la intensitate mica
- rezistenta se va mari dupa 5-6 saptamani postoperator
- timpul petrecut pe acest aparat va creste progresiv de la 3 reprize a cate 5 minute in prima saptamana la 3 reprize a cate 20 de minute in a treia.
- dupa 4 saptamani nu exista o restrictie legata de timpul petrecut pe bicicleta.

Dupa 3 saptamani, pacientul poate renunta la carje si la imobilizare. Masina poate fi condusa dupa 4-6 saptamani, daca piciorul operat este dreptul si dupa 3 saptamani daca este stangul. Daca masina are cutie automata, in cazul piciorului stang dupa 7 zile.

Protocol de recuperare in zilele 22-40 dupa ligamentoplastie:

Pacientul trebuie sa continue kinetoterapia: contractii izometrice, ridicarea membrului la 90 de grade, extensie pasiva, extensie activa asistata prin contractia ms. cvadriceps, flexie activa. Flexia trebuie sa atinga 125 de grade. Practic pacientul trebuie sa castige toate gradele de mobilitate.

In continuare se poate adresa unei sali de gimnastica pentru a lucra cu greutati sub indrumarea unui profesor de kinetoterapie. Este foarte important innotul in aceasta etapa. Pacientului i se permite dupa 4 saptamani sa mearga cu bicicleta in aer liber, fara merge pe diferente de nivel.

Jokingul este permis dupa 12 saptamani, iar alergarea cu schimbarea directiei dupa 16 saptamani. Reintegrarea sportiva este permisa dupa 9 luni.

O supraveghere medicala saptamanala in timpul primei faze de reeducare este de dorit deoarece poate ameliora rezultatele, permitand respectarea mai riguroasa a programului de recuperare si ajustarea sa in functie de fiecare pacient, precum si depistarea precoce a eventualelor complicatii.

Cateva imagini in timpul recuperarii





www.medicinaderecuperare.ro

Recuperare LIA



