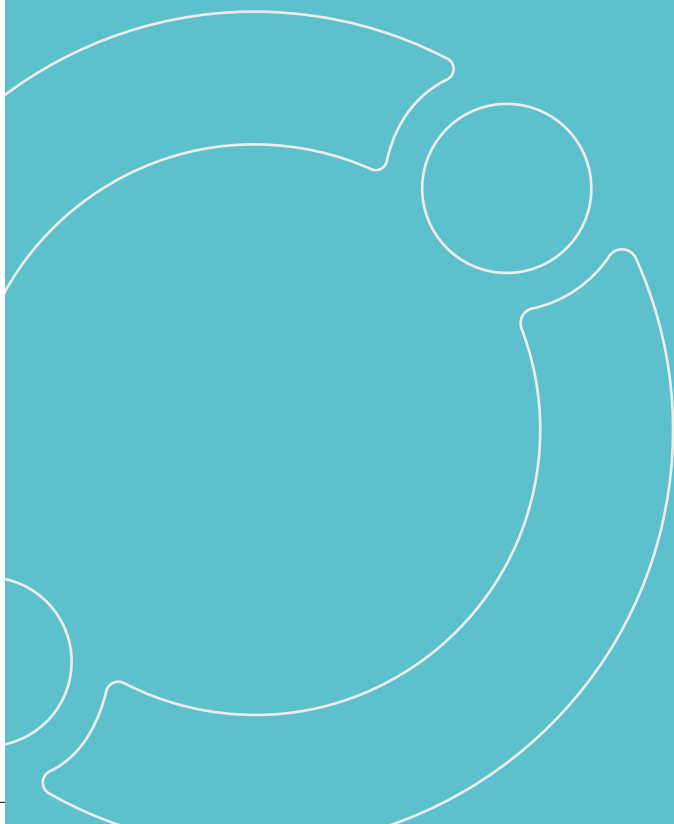




ARTROSKOPIA KOLANA Z NAPRAWĄ ŁĄKOTKI

Broszura informacyjna
dla pacjenta



PO CO NAM ŁĄKOTKA?

Łąkotka to dwa półksiężycowate fragmenty chrząstki znajdujące się wewnątrz stawu kolanowego.

Pełnią one funkcję amortyzatorów pomiędzy kością udową (udo) a kością piszczelową (goleń) - zapewniają płynny ruch kolana i równomiernie rozkładając obciążenie na staw.

Uszkodzenie (pęknięcie) łąkotki to jeden z najczęstszych urazów kolana. Może do niego dojść na skutek nagłego skrętu lub rotacji kolana, zwłaszcza podczas uprawiania sportu, lub stopniowo, w wyniku zużycia wynikającego z wieku.



ŁĄKOTKA PRZYŚRODKOWA

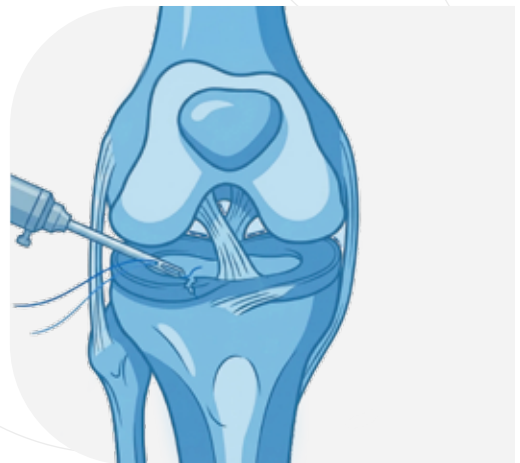
NA CZYM POLEGA NAPRAWA ŁĄKOTKI?

Naprawa łąkotki to rodzaj artroskopowej, czyli wykonywanej przez niewielkie nacięcia, operacji kolana. Podczas zabiegu nie usuwa się uszkodzonej łąkotki, tylko ją zszywa.

Zachowanie łąkotki pomaga utrzymać zdrowie kolana przez długi czas i zmniejsza ryzyko rozwoju zmian zwyrodnieniowych (artrozy).

Podczas zabiegu chirurg wykorzystuje artroskop (mała kamera), aby zajrzeć do wnętrza kolana, a następnie wprowadza miniaturowe narzędzia, których używa do zszywania łąkotki.

Zawsze, gdy jest to możliwe, chirurg stara się naprawić uszkodzoną tkankę. Jednak jeśli pęknięcie nie nadaje się do zagojenia, konieczne może być wycięcie jej fragmentu (tzw. częściowa meniscektomia).



JAKIE SĄ WSKAZANIA DO ZABIEGU

Lekarz może zalecić artroskopową naprawę łąkotki, jeśli występuje u Ciebie:

- **ostry ból kolana podczas ruchu**
- **wrażenie przeskakiwania, zaczepiania lub blokowania się kolana**
- **nawracające obrzęki**
- **trudności z pełnym zgięciem lub wyprostowaniem kolana**
- **uczucie niestabilności lub "uciekania" kolana**

W niektórych przypadkach wykonuje się badanie rezonansem magnetycznym (MRI). Dzięki niemu lekarz potwierdza diagnozę i odpowiednio planuje zabieg.



PRZED OPERACJĄ

Przed zabiegiem spotkasz się z chirurgiem, aby omówić typ i lokalizację uszkodzenia. Dowiesz się też, czy planowana jest naprawa, czy częściowe wycięcie. Specjalista opowie Ci również jak może wyglądać powrót do zdrowia i przedstawi program rehabilitacji. Może także zlecić przeprowadzenie badania kwalifikacyjnego, podczas którego:

- **przejrany zostanie Twój stan zdrowia i przyjmowane leki**
- **przedyskutowane zostaną opcje znieczulenia**
- **otrzymasz instrukcje dotyczące diety (konieczność powstrzymania się od jedzenia i picia na kilka godzin przed zabiegiem)**



nie pij



nie jedz



zabierz leki



zorganizuj transport



Jeśli palisz papierosy, postaraj się rzucić ten groźny nałóg – palenie zwiększa ryzyko infekcji i spowalnia gojenie.

OPCJE ZNIECZULENIA

W zależności od sytuacji, możesz otrzymać:

- **znieczulenie ogólne: będziesz spać podczas zabiegu**
- **znieczulenie podpajęczynówkowe lub regionalne: dolna część ciała będzie znieczulona, pozostaniesz przytomny**
- **znieczulenie miejscowe z sedacją: obszar kolana będzie znieczulony, a Ty będziesz zrelaksowany, ale przytomny**

Anestezjolog omówi z Tobą, która opcja jest dla Ciebie najlepsza.

LISTA KONTROLNA, CZYLI CO MUSISZ ZROBIĆ PRZED OPERACJĄ?

Zdrowie i leki

udaj się na wizytę kwalifikacyjną, podczas niej:

- poinformuj zespół medyczny o wszystkich przyjmowanych lekach, witaminach i suplementach
- powiadom lekarza o wszystkich alergiach lub niedawnych chorobach
- odstaw leki rozrzedzające krew lub przeciwzapalne, jeśli takie otrzymałeś zalecenie (np. aspiryna, ibuprofen)
- poinformuj szpital, jeśli rozwinie się u Ciebie przeziębienie, kaszel lub infekcja przed zabiegiem

Styl życia i przygotowanie

- nie pal papierosów co najmniej kilka dni przed zabiegiem – najlepiej przez dwa tygodnie
- unikaj alkoholu przez co najmniej 24 godziny przed zabiegiem
- weź lekki prysznic wieczorem przed lub w dniu zabiegu
- usuń lakier do paznokci, makijaż i biżuterię przed przybyciem do szpitala
- zwiąż długie włosy i zrezygnuj z dodatków

Sprawy organizacyjne

- pamiętaj o zorganizowaniu transportu do domu (ktoś musi cię odebrać)
- poproś kogoś bliskiego, by pozostał z tobą przez pierwsze 24 godziny po operacji
- zaplanuj urlop lub zwolnienie z obowiązków domowych na czas rekonwalescencji
- przygotuj wcześniej dom – oczyszczaj przejścia i przygotuj wygodne miejsce do odpoczynku

Zabierz do szpitala:

- listę przyjmowanych aktualnie leków
- wygodne, luźne ubranie (szorty lub dresy)
- przybory toaletowe (szczoteczka do zębów, dezodorant itp.)
- kule łokciowe, jeśli już je otrzymałeś
- telefon komórkowy i ładowarkę
- dowód osobisty i dokumentację szpitalną



W dniu zabiegu załóż lekkie, wygodne ubranie. Nie zabieraj wartościowych przedmiotów. Szpital zapewni Ci fartuch oraz bezpieczne miejsce na przechowanie rzeczy osobistych.



CZY WIESZ, ŻE?

Zaprzestanie palenia na zaledwie 48 godzin przed operacją może zwiększyć poziom tlenu we krwi i zmniejszyć ryzyko powikłań ran nawet o 50%.

JAK PRZEBIEGA ZABIEG?

1. Zostaniesz ułożony w wygodnej pozycji, a Twoje kolano zostanie odkażone i przygotowane do operacji.
2. Lekarz wykona dwa lub trzy małe nacięcia.
3. W kolejnym kroku wprowadzi końcówkę artroskopu. Dzięki temu chirurg będzie mógł obejrzeć wnętrze kolana na ekranie.
4. Chirurg, przy użyciu miniaturowych narzędzi, zszyje uszkodzoną łąkotkę za pomocą specjalnych szwów wchłaniających lub małych kotwic.
5. Obszar zostanie przepłukany sterylnym płynem, a nacięcia zamknięte małymi szwami lub plastrami.
6. Zostanie założony lekki opatrunek i bandaż uciskowy.



Zabieg trwa zwykle od 30 do 60 minut.

PO ZABIEGU

Pozostaniesz na sali pooperacyjnej, aż do pełnego wybudzenia i ustąpienia działania znieczulenia.

Większość osób opuszcza szpital jeszcze tego samego dnia, ale w przypadku znieczulenia regionalnego możliwy jest jednodniowy pobyt.

Typowe objawy po zabiegu to:

- **lekki ból lub dyskomfort**
- **obrzęk i uczucie napięcia**
- **dreńwienie w okolicy nacięć**

Po operacji Twoje kolano zostanie zabandażowane lub unieruchomione w ortezie. Możliwe, że otrzymasz kule łokciowe, które pomogą Ci odciążać zoperowany staw. Zanim opuścisz szpital, fizjoterapeuta pokaże Ci, jak bezpiecznie chodzić o kulach.



Pierwsze kilka dni w domu

- odpoczywaj z uniesioną nogą (stopa powyżej poziomu kolana)
- stosuj okłady z lodu owiniętego w ręcznik przez 10-15 minut co 2-3 godziny, aby zmniejszyć obrzęk
- przyjmuj przepisane lub zalecane leki przeciwbólowe
- utrzymuj opatrunki w czystości i suchości
- nie prowadź samochodu, nie pij alkoholu i nie podejmuj ważnych decyzji przez 24 godziny po znieczuleniu ogólnym

Pielęgnacja rany i ortezy

- nie zdejmuj opatrunków do chwili, aż chirurg lub pielęgniarka poinformują, że jest to bezpieczne
- przyszczyć bierz po 48 godzinach od zabiegu, zabezpieczając opatrunek
- unikaj kąpeli w wannie lub pływania do czasu, aż rany całkowicie się zagoją
- jeśli otrzymałeś ortezę na kolano, noś ją zgodnie z zaleceniami, aby chronić gojącą się łąkotkę
- szwy są zazwyczaj wchłanialne; jeśli nie, zostaną usunięte po 10-14 dniach

Wizyty kontrolne i fizjoterapia

- po 2 tygodniach: kontrola rany lub usunięcie szwów
- po 6 tygodniach: kontrola chirurgiczna
- w kolejnych miesiącach: fizjoterapia, nawet do 6 miesięcy



Fizjoterapia jest kluczowa dla odzyskania sprawności, ruchomości, siły i równowagi bez obciążania gojącej się łąkotki.

Twój program rehabilitacji będzie obejmował delikatne ćwiczenia. Z czasem ich intensywność będzie stopniowo zwiększana.

HARMONOGRAM REHABILITACJI

Co robić, a czego unikać w okresie pooperacyjnym?

Faza 1 (0–2 tygodni) Ochrona naprawy

- używaj kul i ortezy przez cały czas
- unikaj skrętów i głębokiego zginania kolana
- trzymaj kolano w wyproście podczas odpoczynku
- wykonuj ruchy stopą w górę i w dół oraz delikatne napinanie mięśni uda, aby poprawić krążenie

Faza 2 (2–6 tygodni) Kontrolowana ruchomość

- stopniowo zwiększaj zgięcie kolana pod okiem fizjoterapeuty
- kontynuuj lekkie ćwiczenia wzmacniające mięśnie uda
- obciążanie nogi może być zwiększane zgodnie z zaleceniami chirurga

Faza 3 (6–12 tygodni) Odzyskiwanie siły i równowagi

- możesz zacząć jazdę na rowerze stacjonarnym, spacerować i lekkie ćwiczenia na siłowni
- unikaj kucania i klękania

Faza 4 (12–16 miesięcy) Pełny powrót do zdrowia

- wróć do sportów o niskim wpływie, takich jak pływanie czy jazda na rowerze
- kontynuuj ćwiczenia równowagi i stabilności
- jeśli chcesz wrócić do biegania lub sportów wymagających skrętów, możesz to zrobić tylko za zgodą chirurga



Ochrona kolana



Kontrolowanie
ruchomości



Odzyskiwanie siły
i równowagi



Powrót do zdrowia

POWRÓT DO PRACY, JAZDY SAMOCHODEM I SPORTU



Po jakim czasie możesz wrócić do pracy?

- praca biurowa: 1-2 tygodnie
- lżejsze obowiązki: 4-6 tygodni
- praca fizyczna: do 3 miesięcy



Jazda samochodem

Do prowadzenia auta możesz wrócić, gdy będziesz w stanie w pełni zgiąć i kontrolować nogę do wykonania hamowania awaryjnego - **zwykle po 3-4 tygodniach**.



Sport

Uprawianie sportów o niskim wpływie możesz rozpocząć po około **3 miesiącach**. **Bieganie i sporty skrętne - po około 6 miesiącach**, jednak dopiero po uzyskaniu zgody fizjoterapeuty.

PRZEWIDYWANY POWRÓT DO ZDROWIA

Większość pacjentów po naprawie łątki regeneruje się dobrze i wraca do normalnej aktywności w ciągu ok. **3 - 6 miesięcy**. Czas gojenia zależy od rodzaju i lokalizacji uszkodzenia, wieku oraz ogólnej sprawności.



Przez kilka tygodni możesz odczuwać sztywność lub lekki dyskomfort. Jest to normalne, gdy kolano odzyskuje siłę.

RYZYO I MOŻLIWE POWIKŁANIA

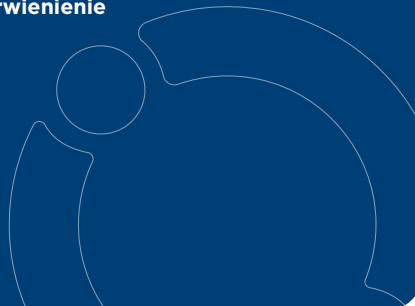
Artroskopia kolana z naprawą łąkotki to zabieg bezpieczny. Jednak, jak przy każdej operacji chirurgicznej, istnieje niewielkie ryzyko powikłań, takich jak:

- **zakażenie (mniej niż 1 na 100 przypadków)**
- **zakrzepica żył głębokich**
- **krwawienie lub zasinienie**
- **szttywność lub ograniczenie ruchomości**
- **niezagojenie się łąkotki, wymagające dalszego leczenia**



Skontaktuj się pilnie z lekarzem, jeśli wystąpią:

- **nasilający się ból, obrzęk lub zaczerwienienie**
- **gorączka lub dreszcze**
- **drętwienie lub mrowienie**
- **wyciek płynu z rany**
- **nagły ból łydki**
- **nagła duszność**



ROKOWANIA DŁUGOTERMINOWE

U większości pacjentów po udanej naprawie uzyskuje się doskonałą funkcję i stabilność kolana. Zachowanie łąkotki pomaga zmniejszyć ryzyko wczesnej artrozy i chroni staw na dłuższą metę.

Co zrobić, by utrzymać zdrowe kolana

- **bądź aktywny, uprawiając sporty o niskim wpływie (rower, pływanie, spacer)**
- **utrzymuj zdrową masę ciała**
- **rozgrzewaj się i rozciągaj przed uprawianiem sportu**
- **regularnie wykonuj ćwiczenia zalecone przez fizjoterapeutę**



ARTROSKOPIA KOLANA Z NAPRAWĄ ŁĄKOTKI

Broszura informacyjna dla pacjenta

Czytaj więcej na ORTO.pl



Centrum Ortopedii Zaawansowanej ORTO.pl



+48 532 472 150



www.orto.pl



Szpital EuroMediCare
ul. Pilczycka 144, 54-144 Wrocław

**W przypadku wystąpienia silnego bólu, gorączki
lub obrzęku, skontaktuj się niezwłocznie z personelem
medycznym lub udaj się na najbliższy oddział ratunkowy.**

(Prosimy postępować zgodnie z indywidualnym planem leczenia ustalonym przez chirurga i fizjoterapeutę. Niniejszy przewodnik ma charakter informacyjny i wspierający)