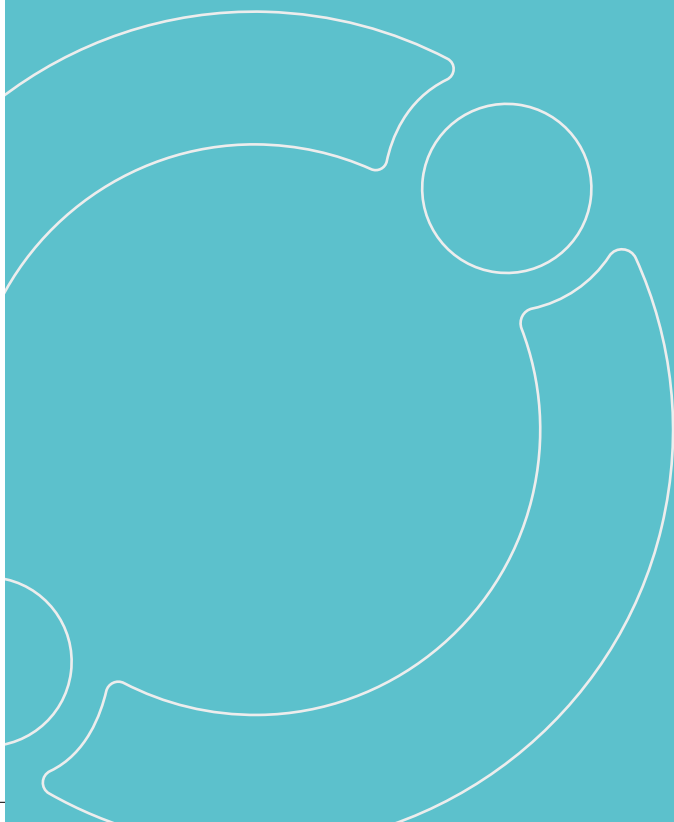




# **ARTROSKOPIA KOLANA - INFORMACJE OGÓLNE**

Broszura informacyjna  
**dla pacjenta**



## CZYM JEST ARTROSKOPIA KOLANA?

**Artroskopia kolana to minimalnie inwazyjny zabieg chirurgiczny, który pozwala chirurgowi zajrzeć do wnętrza stawu kolanowego za pomocą miniaturowej kamery, zwanej artroskopem.** Służy ona do diagnozowania i leczenia różnych problemów z kolanem, takich jak uszkodzenia chrząstki, stany zapalne, naderwania więzadeł lub obecność wolnych ciał w stawie.

W przeciwieństwie do tradycyjnych operacji zamiast dużego cięcia, chirurg wykonuje dwa lub trzy małe nacięcia. W porównaniu z chirurgią otwartą pozwala to na szybszy powrót do zdrowia, generuje mniejszy ból, a blizny, które pozostają po zabiegu są minimalne.

### **Artroskopia kolana może zostać zaproponowana, jeśli:**

- odczuwasz uporczywy ból lub sztywność kolana, które nie ustępują po fizjoterapii lub lekach
- Twoje kolano "blokuje się", "zaczepia" lub "ucieka"
- doznałeś urazu kolana lub istnieje podejrzenie uszkodzenia łąkotki bądź chrząstki
- masz problem z więzadłem (np. uszkodzenie acl lub pcl)
- objawy nie są w pełni wyjaśnione przez badanie rtg lub mri



## DLACZEGO MOŻE ZOSTAĆ ZALECONA ARTROSKOPIA?

### **Lekarz może zaproponować artroskopię, aby:**

- zdiagnozować przyczynę bólu, obrzęku lub sztywności kolana
- potwierdzić rozpoznanie, gdy wyniki badań obrazowych są niejednoznaczne
- leczyć uszkodzenia chrząstki lub łąkotki lub usunąć wolne ciała
- naprawić lub zrekonstruować więzadła
- płukać staw w celu usunięcia zapalnej błony maziowej lub zakażenia

Artroskopia bywa czasem łączona z bardziej zaawansowanymi procedurami, takimi jak szycie łąkotki lub rekonstrukcja ACL, w zależności od tego, co chirurg stwierdzi wewnątrz stawu.

## PRZED ZABIEGIEM

### Konsultacja i planowanie

Przed zabiegiem spotkasz się z chirurgiem, aby omówić swoje dolegliwości, planowany przebieg operacji oraz to, czego możesz się spodziewać po niej. Lekarz poprosi Cię także o podpisanie formularza zgody, potwierdzającego, że rozumiesz charakter zabiegu i związane z nim ryzyko.

Jeśli palisz papierosy, poprosimy Cię o zaprzestanie palenia przed operacją - palenie zwiększa ryzyko infekcji i opóźnia gojenie.

### Badania przedoperacyjne

Przed zabiegiem może być konieczna wizyta kwalifikacyjna. Podczas tej wizyty pielęgniarka lub lekarz:

- sprawdzą Twój ogólny stan zdrowia i historię chorób
- przejrzą przyjmowane przez Ciebie leki
- wyjaśnią zalecenia dotyczące postu (brak jedzenia i picia na określoną liczbę godzin przed zabiegiem)
- poinformują Cię, czy należy odstawić niektóre leki (np. rozrzedzające krew)

### W dniu zabiegu

- weź prysznic wieczorem przed lub w dniu zabiegu, aby zmniejszyć ryzyko infekcji
- usuń lakier do paznokci, makijaż i biżuterię
- załóż luźną, wygodną odzież
- zabierz ze sobą przyjmowane regularnie leki oraz środki pomocnicze (np. kule, jeśli ich używasz)
- zorganizuj dla siebie transport do domu po zabiegu (przez osobę towarzyszącą)



### 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%.

# LISTA KONTROLNA, CZYLI CO MUSISZ ZROBIĆ PRZED OPERACJĄ?

## Zdrowie i leki

- udaj się na wizytę kwalifikacyjną
- 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 przed zabiegiem rozwinie się u Ciebie przeziębienie, kaszel lub infekcja

## Styl życia i przygotowanie

- zaprzestań palenia na co najmniej kilka dni przed zabiegiem - najlepiej na 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

- zorganizuj dla siebie transport do domu (ktoś musi Cię odebrać)
- poproś kogoś, aby pozostał z Tobą przez pierwsze 24 godziny po operacji
- zaplanuj urlop lub zwolnienie z obowiązków domowych na czas rekonwalescencji
- przygotuj wcześniej dom - uprzątnij 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.**

## 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.**

## PRZEBIEG ZABIEGU

1. Zostaniesz ułożony na stole operacyjnym, a Twoja noga zostanie ułożona w pozycji umożliwiającej najlepszy dostęp.
2. Chirurg odkazi skórę wokół kolana i wykona dwa lub trzy małe nacięcia.
3. Do stawu wpompowany zostanie sterylny płyn, aby powiększyć jego przestrzeń i poprawić widoczność.
4. Wprowadzany będzie artroskop – cienka metalowa rurka z kamerą i źródłem światła.
5. Obraz z kamery wyświetlany będzie na monitorze, umożliwiając dokładne obejrzenie chrząstki, więzadeł i błony maziowej stawu.
6. W razie potrzeby, przez inne małe nacięcia wprowadzane będą miniaturowe narzędzia w celu naprawy lub usunięcia uszkodzonych tkanek.
7. Po zakończeniu leczenia płyn będzie usunięty, a nacięcia zamknięte małymi szwami lub plastrami i zabezpieczone wodoodpornym opatrunkiem.



**Zabieg trwa zwykle od 30 do 60 minut.**

## PO ZABIEGU

Pozostaniesz na sali pooperacyjnej, aż do pełnego wybudzenia i ustabilizowania stanu. Większość pacjentów opuszcza szpital tego samego dnia.

Typowe objawy po zabiegu to:

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

W razie potrzeby otrzymasz leki przeciwbólowe.

## POWRÓT DO DOMU

- zadbaj, aby ktoś odwiózł Cię do domu i pozostał z Tobą przez 24 godziny
- odpoczywaj z uniesioną nogą
- stosuj okłady z lodu (owinięte w ręcznik) przez 10-15 minut, kilka razy dziennie, aby zmniejszyć obrzęk
- przyjmuj przepisane lub dostępne bez recepty leki przeciwbólowe, takie jak paracetamol lub ibuprofen



**W zależności od zaleceń chirurga, możesz otrzymać kule łokciowe lub ortezę na kolano.**

## PIELĘGNACJA RAN



utrzymuj opatrunki w czystości i suchości



zazwyczaj możesz wziąć prysznic po 48 godzinach, jeśli masz wodoodporny opatrunek; unikaj kąpieli w wannie do całkowitego zagojenia ran



szwy rozpuszczalne wchłoną się same; jeśli są nierozpuszczalne, zostaną usunięte po 10-14 dniach



skontaktuj się z zespołem medycznym, jeśli zauważysz nasilone zaczerwienienie, wyciek z rany lub gorączkę

# POWRÓT DO ZDROWIA I REHABILITACJA

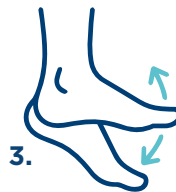
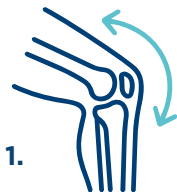
Każdy zdrowieje w innym tempie. Większość osób wraca do normalnych, codziennych aktywności w ciągu 2-6 tygodni, w zależności od rodzaju zabiegu i ogólnego stanu zdrowia.

## Fizjoterapia i ćwiczenia

Otrzymasz indywidualnie dobrany program ćwiczeń, który pomoże Ci przywrócić ruchomość, siłę i stabilność kolana.

Typowe wczesne ćwiczenia to:

1. delikatne zginanie i prostowanie kolana
2. napinanie mięśnia czworogłowego uda
3. ruchy stopą w górę i w dół ("pompowanie") w celu poprawy krążenia



Stopniowo będziesz przechodzić do:

- chodzenia bez kul
- jazdy na rowerze stacjonarnym
- pływania (początkowo unikaj stylu klasycznego)
- łagodnych ćwiczeń siłowych i równoważnych



**Fizjoterapeuta będzie nadzorował Twoje postępy i poinformuje, kiedy możesz wrócić do uprawiania sportu lub intensywnych aktywności. Zwykle następuje to po kilku miesiącach.**

## PROWADZENIE AUTA, PRACA I PODRÓŻE



### Prowadzenie auta

Tylko wtedy, gdy będziesz w stanie bezpiecznie wykonać hamowanie awaryjne – **zwykle po 1-2 tygodniach przy mniejszych zabiegach.**



### Praca

Pracownicy biurowi mogą wrócić do pracy w ciągu **1-2 tygodni**; prace fizyczne mogą wymagać odczekania **4-6 tygodni**.



### Latanie

Unikaj podróży lotniczych przez **co najmniej 4-6 dni** po operacji ze względu na ryzyko zakrzepicy żył głębokich.

## MOŻLIWE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE I RYZYKO

Większość pacjentów zdrowieje bez powikłań. Jednak, jak przy każdej operacji chirurgicznej, istnieje niewielkie ryzyko powikłań, takich jak:

- **przejściowy ból, obrzęk lub sztywność**
- **zasinienie lub niewielkie krwawienie**
- **drętwienie w okolicy małych blizn**
- **zakrzepy krwi** (zakrzepica żył głębokich)
- **zakażenie wewnątrz stawu** (rzadko)
- **uszkodzenie nerwu lub chrząstki** (bardzo rzadko)

Skontaktuj się pilnie z lekarzem, jeśli wystąpią:

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

## WIZYTY KONTROLNE

Zazwyczaj umówiona będzie wizyta kontrolna około 4-6 tygodni po zabiegu.

Podczas tej wizyty chirurg lub fizjoterapeuta sprawdzi proces gojenia i ewentualnie zmodyfikuje plan rehabilitacji.

Jeśli przeprowadzono dodatkowe leczenie (np. naprawę więzadła lub szycie łąkotki), Twój plan powrotu do zdrowia może być dłuższy i bardziej usystematyzowany.

## PRZYBLIŻONY HARMONOGRAM REKONWALESCENCJI

Co robić, a czego unikać w okresie pooperacyjnym?

### Faza 1 (0-2 dni)

Odpoczynek, chłodzenie, uniesienie nogi, lekki dyskomfort.

### Faza 2 (1-2 tygodnie)

Chodzenie o kulach/bez kul, lekkie codzienne czynności.

### Faza 3 (3-4 tygodnie)

Znaczne zmniejszenie obrzęku, możliwość prowadzenia auta, delikatne ćwiczenia.

### Faza 4 (4-6 tygodni)

Powrót do pracy biurowej, poprawa ruchomości.

### Faza 5 (powyżej 6 tygodni)

Fizjoterapia sportowa lub pełna aktywność fizyczna według zaleceń.



# ARTROSKOPIA KOLANA – INFORMACJE OGÓLNE

Broszura informacyjna dla pacjenta

Czytaj więcej na [ORTO.pl](http://ORTO.pl)



## Centrum Ortopedii Zaawansowanej ORTO.pl



+48 532 472 150



[www.orto.pl](http://www.orto.pl)



Szpital EuroMediCare  
ul. Pilczycka 144, 54-144 Wrocław

**W przypadku wystąpienia silnego bólu, gorączki  
lub obrzęku, wezwij pogotowie lub udaj się  
do najbliższego szpitala.**

(Niniejsze informacje mają na celu wsparcie w procesie rekonwalescencji.  
Prosimy postępować zgodnie ze szczegółowymi zaleceniami otrzymanymi  
od chirurga i fizjoterapeuty).