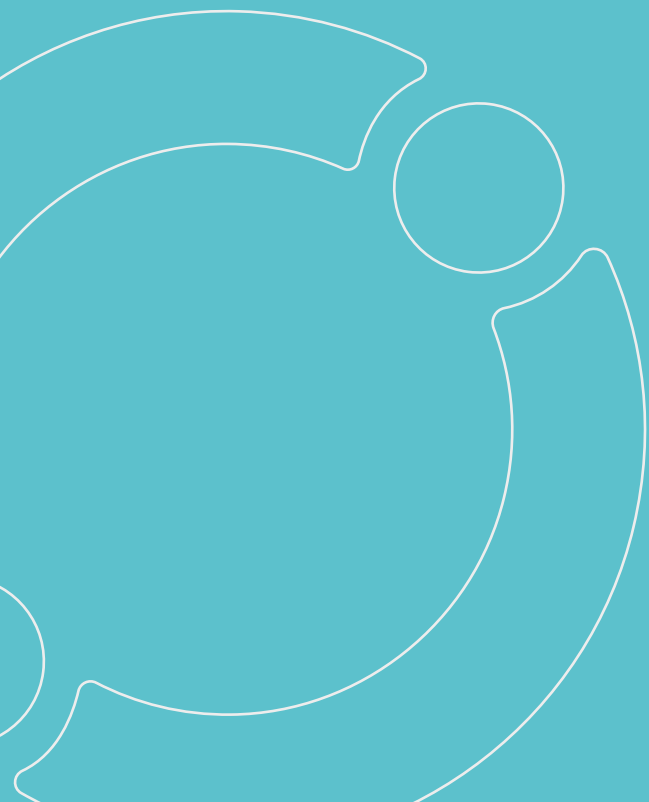




# **ARTROSKOPIA KOLANA Z REKONSTRUKCJĄ ACL**

Broszura informacyjna  
**dla pacjenta**



# CZYM JEST WIĘZADŁO KRZYŻOWE PRZEDNIE (ACL)?

## JAKI JEST CHARAKTER URAZU?

Więzadło krzyżowe przednie (ACL) to jedno z głównych więzadeł znajdujących się głęboko w stawie kolanowym. Łączy ono kość udową z kością piszczelową i zapewnia stabilność kolana, szczególnie podczas ruchów skrętnych lub nagłych zmian kierunku.

Kiedy dojdzie do zerwania ACL, co często ma miejsce podczas uprawiania sportu lub gwałtownego ruchu, kolano może stać się niestabilne lub "uciekać". Codzienne czynności, takie jak chodzenie po nierównym terenie, wchodzenie po schodach czy ćwiczenia, mogą stać się utrudnione.



## NA CZYM POLEGA REKONSTRUKCJA ACL?

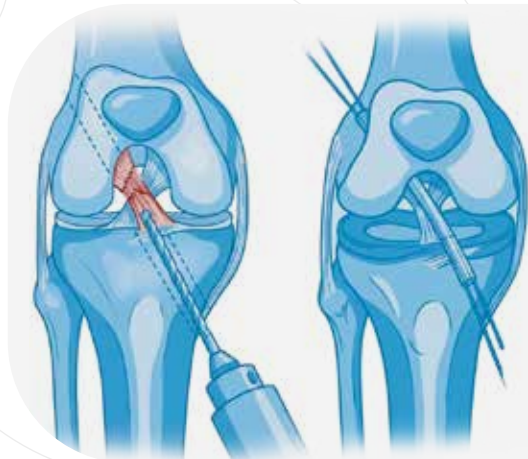
Rekonstrukcja ACL to zabieg artroskopowy (wykonywany przez małe nacięcia), podczas którego uszkodzone więzadło jest zastępowane nowym – tzw. przeszczepem.

Przeszczep ten jest zazwyczaj pobierany z jednego z Twoich własnych ścięgien, takich jak ścięgna mięśni grupy kulszowej (z tyłu uda) lub ścięgno rzepki (spod rzepki).

Przeszczep pełni funkcję nowego więzadła i stopniowo zrasta się z kością, przywracając stabilność i funkcję kolana.

Zabieg jest zwykle wykonywany w znieczuleniu ogólnym (będziesz spał) i trwa około godziny.

**Większość pacjentów opuszcza szpital tego samego dnia.**



# PRZED OPERACJĄ

## Cele przedoperacyjne

Aby zapewnić najlepszy powrót do zdrowia, ważne jest:

- odzyskanie pełnego wyprostowania kolana (całkowite wyprostowanie nogi)
- zmniejszenie obrzęku tak bardzo, jak to możliwe
- wzmacnianie mięśni uda i nogi
- zrozumienie procesu rehabilitacji i jej przewidywanego czasu trwania (zwykle 6-12 miesięcy)

Fizjoterapeuta może zalecić Ci ćwiczenia przedoperacyjne, takie jak delikatne rozciąganie i jazda na rowerze, aby poprawić siłę i elastyczność.

## Zalecenia przedoperacyjne

- jeśli to możliwe, rzuć palenie – zmniejsza to ryzyko infekcji i przyspiesza gojenie
- nie jedz i nie pij przez okres zalecany przed zabiegiem
- zabierz ze sobą wygodne ubranie, listę leków i zorganizuj dla siebie transport do domu
- przez pierwsze 24 godziny po operacji musi z tobą przebywać osoba dorosła

### 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

- 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 – 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.**

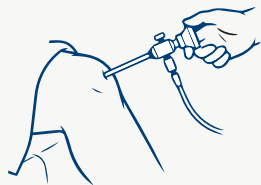
# JAK BĘDZIE WYGLĄDAĆ DZIEŃ OPERACJI?

1. Spotkasz się z zespołem chirurgicznym i anestezjologicznym.
2. Twoje kolano zostanie odkażone, oznaczone i ułożone do operacji.
3. Chirurg wykona małe nacięcia i wprowadzi artroskop, aby obejrzeć staw.
4. Pobrano zostanie wybrany przeszczep (ze ścięgien grupy kulszowej lub rzepki); lekarz przeprowadzi go przez tunele wywiercone w kości udowej i piszczelowej.
5. Przeszczep zostanie przymocowany za pomocą śrub lub kotwic.
6. Nacięcia będą zamknięte małymi szwami wchłanialnymi lub plastrami, a potem zostanie założony lekki opatrunek.

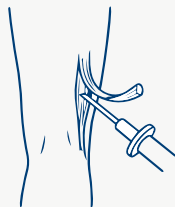


**Przeszczep zacznie goić się i przyczepiać do kości w ciągu najbliższych 12 tygodni.**

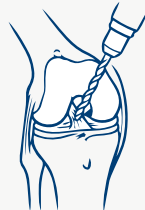
## Schemat rekonstrukcji ACL krok po kroku !



**Przygotowanie**



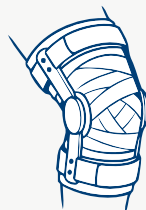
**Pobranie przeszczepu**



**Wiercenie tuneli**



**Montaż przeszczepu**



**Zakończenie**

# PO OPERACJI

Będziesz odpoczywać na sali pooperacyjnej, aż znieczulenie przestanie działać. Oczekuj się lekkiego bólu i obrzęku. Pielęgniarka poda Ci leki przeciwbólowe przed wyjściem do domu.

Szpital możesz opuścić, gdy:

- **możesz jeść i pić bez nudności**
- **możesz bezpiecznie poruszać nogą o kulach**
- **jestes w stanie wykonać pierwsze ćwiczenia rehabilitacyjne**

Większość osób wraca do domu tego samego dnia, ale czasami możliwe jest pozostanie na noc.

# WAŻNE ZALECENIA PIEŁĘGNACYJNE

- nie prowadź samochodu, nie pij alkoholu, nie obsługuj maszyn ani nie podpisuj dokumentów przez 24 godziny
- ktoś musi z Tobą zostać na noc
- trzymaj operowaną nogę uniesioną na poduszkach, aby zmniejszyć obrzęk
- stosuj okłady z lodu (owinięte w ręcznik) przez 10–15 minut kilka razy dziennie

# BÓL I OBRZĘK

Dyskomfort utrzymujący się przez kilka dni jest normalny.

Nadmierny obrzęk może spowolnić powrót do zdrowia i osłabić mięśnie uda.

## Aby zmniejszyć obrzęk:

- unieś nogę (stopa wyżej niż kolano, kolano wyżej niż biodro)
- utrzymuj kolano w pełnym wyproście podczas odpoczynku
- regularnie stosuj okłady z lodu
- ogranicz czas chodzenia i stania, aż obrzęk się zmniejszy

**Jeśli ból lub obrzęk nagle się nasili, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub zespołem fizjoterapeutycznym.**



## UŻYWANIE KUL I CHODZENIE

Możesz obciążać nogę w takim stopniu, w jakim jest to dla Ciebie komfortowe, chyba że otrzymałeś inne zalecenia.

**Używaj kul przez pierwsze 1-2 tygodnie, aż będziesz mógł chodzić komfortowo bez utykania.**

### Podczas chodzenia:

- noś odpowiednie, wspierające buty (np. tenisówki)
- stawiaj równe kroki w stałym rytmie
- podczas stawiania kroku najpierw postaw piętę

### Jak wchodzić i schodzić ze schodów?

- Wchodzenie: zdrowa noga pierwsza.
- Schodzenie: operowana noga pierwsza.

## PIELĘGNACJA RANY

- utrzymuj opatrunki w czystości i suchości
- unikaj kąpeli w wannie lub basenie, aż rany całkowicie się zagoją
- szwy (jeśli nie są wchłanialne) są usuwane po 10-14 dniach
- obserwuj oznaki infekcji (zaczerwienienie, wyciek płynu, nieprzyjemny zapach lub gorączka)

## WIZYTY KONTROLNE

- **po 12-14 dniach** wizyta u pielęgniarki w celu kontroli rany lub usunięcia szwów
- **ok. 6 tygodni** po operacji kontrola chirurgiczna
- **nawet przez rok** wizyty u fizjoterapeuty w celu prowadzenia rehabilitacji



# REHABILITACJA - KLUCZ DO SUKCESU



Twój powrót do zdrowia w dużej mierze zależy od regularnych ćwiczeń i fizjoterapii.

Przeszczep potrzebuje czasu, aby się zagoić i wzmocnić. Niezwykle ważne jest, aby nie obciążać go zbyt wcześnie.

## HARMONOGRAM REHABILITACJI

Co robić, a czego unikać w okresie pooperacyjnym?

### Faza 1 (0-2 tygodni)

**Cele:**

- Uzyskanie pełnego wyprostu kolana
- Zminimalizowanie obrzęku
- Ponowne uruchomienie mięśni uda (mięśnia czworogłowego)
- Ćwiczenia (2-3 razy dziennie):
- Ruchy stopą w górę i w dół
- Napinanie mięśnia czworogłowego (dociskanie kolana do podłoża z napięciem uda)
- Delikatne zginanie kolana

### Faza 2 (2-6 tygodni)

**Cele:**

- odzyskanie ruchomości i siły nogi
- zmniejszenie utykania i bardziej naturalny chód

**Ćwiczenia:**

- zginanie kolana w staniu
- unoszenie nogi (w leżeniu na brzuchu i na boku)
- mostki i przysiady przy ścianie
- aktywacja mięśni grupy kulszowej



Zaprzestań lub ogranicz ćwiczenia, które powodują ból lub obrzęk.

## Faza 3 (6-12 tygodni)

### Postęp do:

- ćwiczeń na siłowni (lekkie ciężary, bieżnia, orbitrek)
- ćwiczeń core i równowagi
- jazdy na rowerze stacjonarnym lub lekkiego joggingu

## Faza 4 (3-6 miesięcy)

### Zwiększ aktywność:

- delikatnym bieganiem po okręgu lub ósemkach
- ćwiczeniami skoków i lądowań (pod nadzorem)
- treningiem zwinności i treningiem neuromięśniowym (program pep)

## Faza 6 (9-12 miesięcy)

Stopniowy powrót do sportów kontaktowych lub wyczynowych – tylko po pełnym powrocie siły i kontroli.

Kontynuuj długoterminowo ćwiczenia neuromięśniowe i stabilizujące, aby zapobiec ponownym urazom.

# POWRÓT DO PRACY, JAZDY SAMOCHODEM I SPORTU



## Po jakim czasie możesz wrócić do pracy?

- praca biurowa: ok. 2 tygodni
- lżejsze obowiązki: 4-6 tygodni
- praca fizyczna: do 3 miesięcy



## Jazda samochodem

Do prowadzenia auta możesz wrócić, gdy masz pełną kontrolę mięśniową i jesteś w stanie wykonać hamowanie awaryjne (**zwykle po 4-6 tygodniach**).



## Sport

Po 9-12 miesiącach, w zależności od postępów.

Zawsze potwierdzaj gotowość do ruchu z fizjoterapeutą lub chirurgiem.

## ZAPOBIEGANIE PONOWNYM URAZOM

Większość urazów ACL występuje bez bezpośredniego kontaktu, często na skutek szybkiej zmiany kierunku lub nieprawidłowego lądowania.

Aby zapobiec przyszłym urazom:

- **utrzymuj siłę i równowagę mięśniową**
- **ćwicz bezpieczne techniki lądowania i skrętów**
- **kontynuuj długoterminowo zalecane ćwiczenia**
- **prawidłowo rozgrzewaj się przed sportem**

Program PEP (Zapobieganie urazom i poprawa wydolności) to 15-minutowa rutyna opracowana w celu zmniejszenia ryzyka ponownego urazu.

Obejmuje rozgrzewkę, rozciąganie, wzmacnianie, zwinność i ćwiczenia równowagi.



Rozgrzewka



Rozciąganie



Wzmacnianie



Ćwiczenie równowagi

## KIEDY ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC MEDYCZNĄ

Skontaktuj się pilnie z lekarzem, jeśli wystąpią:

- **uporczywa gorączka, zaczerwienienie lub wyciek płynu z rany**
- **silny ból lub obrzęk**
- **ból łydki, tkliwość lub duszność (możliwy zakrzep krwi)**
- **niestabilność lub nowe uczucie "blokowania się" kolana**

# ARTROSKOPIA KOLANA Z REKONSTRUKCJĄ ACL

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.)