



## Edukace pro pacienty po ASK operaci KOLENE

Vážený pane, vážená paní,

děkujeme Vám za důvěru, kterou jste projevil/a/ tím, že jste se svěřil/a/ do naší péče. Snahou nás všech je poskytnout Vám kvalitní zdravotní i ošetrovatelskou péči na profesionální úrovni, ohleduplně a s porozuměním Vám co nejdříve pomoci k dosažení a upevnění Vašeho zdraví.

**Doporučení a rady při propuštění** z našeho ortopedického oddělení, Vám budou poskytnuty ústně lékařem, sestrou i fyzioterapeutem a také formou tohoto informačního letáku, kde máte v bodech vypsány základní rady a informace.

- **Operační ránu** udržujte v suchu a čistotě a nechejte zakrytou do příští kontroly na ortopedické ambulanci – **datum příští kontroly** určí lékař při propuštění.
- Operovanou dolní končetinu **bandážujte** od prstů, dále přes patu a ukončete nad kolenem. DK si bandážujte cca 1 týden. K bandáži použijte elastické obinadlo, které je nutno 2 x denně přebandážovat nebo elastickou punčochu.
- Na koleno přikládejte **ledové obklady** 2-3x denně na 1/2-1 hodinu (gelové sáčky, příp. mraženou zeleninu zabalené v ručníku).
- Operované koleno **procvičujte** dle pokynů lékaře a fyzioterapeuta – přidávat na ohybu kolene, natažení a procvičování také stehenního a lýtkového svalu. Přitahujte a propínejte špičky DK v kotníku.
- **Chůze o berličích:** berle položte asi 30-50 cm před dolní končetinu, mezi berle vložte operovanou dolní končetinu s odlehčeným nášlapem a pak přisunout zdravou dolní končetinu (tzn. berle, operovaná DK a zdravá DK).
- **Chůze po schodech:** *Nahoru po schodech:* na schod položte zdravou DK a přenést váhu na ni, pak položte operovanou DK na schod a berle.  
*Dolů po schodech:* na schod položte berle a operovanou DK a přenést váhu, pak přisunout zdravou DK.
- V případě, že je operační rána přelepená speciální náplastí můžete se do vytažení stehů **sprchovat** – ránu nemydlit a nemazat. Koupat se můžete až po **vytažení stehů** (pokud lékař neurčí jinak) – to je cca za 7–10 dnů po operaci. Po vytažení stehů, můžete jizvu promázávat mastí (např. vazelínou nebo měsíčkovou mastí).
- Aplikujte si injekce na ředění krve (prevence tromboembolické nemoci) dle ordinace lékaře.
- Při **bolesti** užívejte léky předepsané na recept, ev. Paralen, Ibalgin nebo jiná analgetika, na která nemáte alergie.
- **V případě potíží** – přetrvávající bolest, vysoké tělesné teploty, pocit smýkání v operační ráně, sekrece z operační rány, bolesti lýtky DK - přijďte na kontrolu ihned.
- **Propouštěcí zprávu** odevzdejte Vašemu praktickému lékaři

Kolektiv ortopedického oddělení Vám přeje brzké uzdravení.