

KAPITOLA 4

Jednou (a možná i několikrát) se to prostě stane. Vaše koleno bolí víc než včera. Přemýšlíte, co jste dělal/a, že to vedlo ke zhoršení. Můžete tomu příště zabránit? Odpověď zní ano. Tato kapitola bude o tom, jak správně koleno zatěžovat a jak řešit problém s jeho přetížením.

JAK PŘETÍŽENÍ KOLENE POZNAT

Projeví se jeden (nebo také všechny) níže uvedené příznaky. Svědčí tak o tom, že v koleni probíhá reakce na zátěž podobná zánětu a že je nutné zvolnit. Jedná se o následující projevy:

Bolest

- Zčervenání kůže
- Zvýšení teploty kolene
- Otok
- Omezení hybnosti (zmenšení rozsahu pohybu)
- Pokud se tento stav již vyskytne, je třeba provést následující opatření:

Minimalizujte další zátěž

- Koleno chladte (např. mražená zelenina zabalená v utěrce)
- Končetinu zvedněte a provádějte pouze pohyby v prstech nohy a kotníku
- Použít lze i tejp v lymfatické aplikaci (dlouhé tenké proužky – viz obr. 61)
- Cvičte druhou končetinou!



Obr. 61: Lymfotejp

Jak přetížení kolene zabránit

- Před cvičením si změřte obvod kolene (toto doporučení se týká převážně časně pooperační fáze). Způsob měření je uveden níže.
- V jednom dni zařazujte vždy pouze jednu novou pohybovou aktivitu (například pokud vám lékař dovolí jezdit na kole a plavat, rozhodně nezkoušejte obě činnosti v jednom dni. V případě zhoršení nebudete vědět, co vašemu kolenu „nesedlo“).
- Využívejte „tréninkového deníku“. Do něj si pište veškerou pohybovou aktivitu prováděnou daný den (včetně chůze k lékaři). Zpětně tak máte rychlý přehled a identifikaci zátěže, která vaše koleno přetížila.
- Vždy se na cvičení soustřeďte a provádějte je pod plnou kontrolou. Než cvičit špatně, dejte si raději volno a cvičte, až budete koncentrovaní. Uvědomte si, že pohybem vykonáváte léčbu!

JAK SI ZMĚŘIT KOLENO A JAK KONTROLOVAT OTOK

Koleno měříme natažené na přesně definovaných místech, měření „od oka“ není možný záchyt lehčích otoků. Měření se provádí na natažené dolní končetině v pozici vleže na zádech, pokud nemáte jinou možnost, tak vsedě s nataženou (měřenou) končetinou.

Měřicí úrovně budou dvě:

Obvod ve středu čěšky: Změřte čěšku na výšku, do poloviny vzdálenosti umístěte krejčovský centimetr, který se snažte mít co nejvíc rovně (aby neujížděl nahoru nebo dolů).



Obr. 62 a 63: Měření ve středu čěšky

- Ve vzdálenosti 3 cm nad horním pólem čěšky: Od horního okraje odměřte 3 cm, metr otočte a změřte obvod v tomto místě.

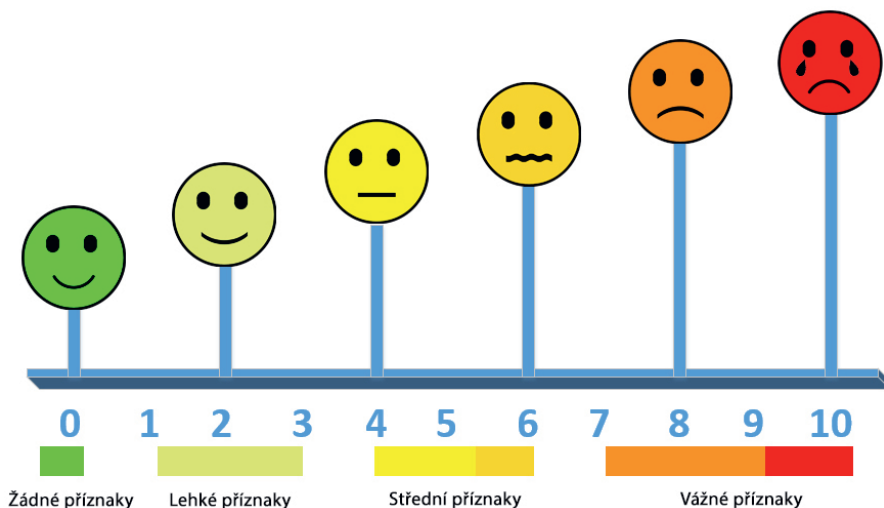


Obr. 64 a 65:
Měření 3 cm
nad čěškou

Abyste nemuseli opakovaně úroveň přeměřovat, můžete si permanentním popisovačem vzdálenost označit. Nedoporučuji popisovač použít v létě nebo v případě pravidelné rehabilitace v bazénu. Ledaže by vám zvědavý zájem okolí nijak nevadil.

Dávkování zátěže dle hladiny bolesti

Vždy cvičte tak, aby pohyb byl v pocitu tahu nebo lehké bolesti. Jak poznáte lehkou bolest (žádoucí) od silné bolesti (nežádoucí)? Představte si desetibodovou škálu, v níž nula znamená „nebolí mě to vůbec“ a desítka „bolí to tak šíleně, že bych raději vyskočil/a z okna, než abych tu bolest snášel/a“. Přiměřená bolest se pohybuje na škále stupňů 3–5 (max. 6).



Obr. 66: Graf míry bolesti

Ano, trochu bolet to bude, na to se připravte, jinak to prostě nepůjde. Jinak bude vaše rekonvalescence příliš pomalá a bude skoro nemožné – zvláště po náročnějších operačních výkonech – dostat se na plnou funkční úroveň.

Upozornění pro sportovce a chronické netrpělivce: Neplatí, že čím víc to bolí, tím rychleji se uzdravíte. Mnoho lidí má zkreslenou představu typu: „Teď vydržím bolest, překoná se to a léčba bude rychle za mnou.“ Pokud jste pozorně četli přechozí text, pak víte, že bolest je informace. A pokud něco bolí moc, tak to asi také moc přetěžujete. A když se to moc přetěžuje, jak se to může léčit?

Odpověď na otázku JAK tedy správně zatěžovat zní: zlatá střední cesta. A ta bude pro každého individuálně odlišná dle motivace, mentálního nastavení, tolerance bolesti a na dalších faktorech.

SHRNUTÍ IV. KAPITOLY

- Kontrolou zátěže (tréninkový deník a měření obvodů kolene) dokážete cvičit dostatečně intenzivně, a přitom se nepřetížít.
- Intenzivní cvičení je zárukou co nejrychlejší rekonvalescence.
- Pokud se přetížíte, minimalizujte další zátěž, koleno chladte, končetinu zvedněte a cvičte prsty na nohou a v kotníku. Intenzivním cvičením a pozorností zahrňte druhou nohu – a cvičte i koleno!
- Bolest, kterou cvičením vyvoláte, udržujte v rozmezí 3–5 (6) stupňů z 10. Menší a vyšší stupně k rychlejšímu uzdravení nevedou.

KAPITOLA 5

MĚKKÉ TECHNIKY OPRAVDU NEJSOU MASÁŽ, A PROČ JE JIZVA „ŽIVÁ“

V této kapitole si povyprávíme o správném ošetřování jizvy. Uvedené postupy, které slouží k uvolnění měkkých tkání (kůže, podkoží, svaly aj.) nejsou masáže, i když mohou vypadat podobně. Jedná se o tzv. měkké techniky. Takto léčit jizvu je možné i 20 let po jejím vzniku, ale rozhodně to příliš dlouho neodkládejte. Časné ošetření má nejlepší výsledky a prokrastinace se ani tady nevyplácí.

JIZVA A JAK NA NI

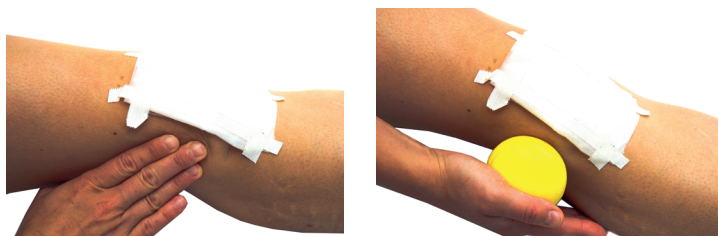
Jizva je tkáň, která uzavírá místo poranění nebo operačního vstupu. Protože jizva je druhotnou tkání a obsahuje jiný typ kolagenu, má již odlišné mechanické vlastnosti než tkáň původní. Správným ošetřováním se jí však může výrazně přiblížit.

Co vše může neošetřená jizva způsobit?

- Stále se nelepšící otok
- Bolest v místě jizvy při cvičení nebo i při chůzi
- Nemožnost ohnout koleno
- Přenesenou bolest do jiných etází pohybového aparátu (dráždívá jizva v oblasti kolene může přeneseně způsobovat například bolest zad)

Ošetřovat jizvu začínáme již v době, kdy jsou přítomny stehy. Protahování vedeme plošně celou dlaní směrem k jizvě, kterou opatrně

posouváme do strany. V konečné bariéře (místo, kde další posunutí již nejde) vyčkáme 30 sekund. Vyhýbáme se bezprostřednímu kontaktu s jizvou samotnou a stehy, v této fázi pracujeme jen v jejím okolí. Použit můžeme i masáž měkkým míčkem. Tlak na míček je veden vždy směrem nahoru (ke stehnu) po směru návratu krevního a lymfatického systému.



Obr. 67 a 68:
Akutní ošetření
jizvy

Po vytažení stehů můžeme zahájit cílenější terapii. Každá jizva má dvě vlastnosti: mechanickou a senzitivní (citlivost).

- **Mechanické parametry jizvy** jsou protažitelnost a posunlivost. Jedná se tedy o to, jak jde s jizvou **POHYBOVAT**.
- **Senzitivní parametr** vyšetřujeme jako odlišnou citlivost jizvy. Citlivost může být buď snížená, nebo naopak přehnaně vysoká. Tento parametr určuje, jak je jizva **CITLIVÁ**.

MECHANICKÉ PARAMETRY JIZVY – VYŠETŘENÍ A LÉČBA

Vyšetření

- **Vyšetření posunlivosti:** Dejte prst kolmo k průběhu jizvy a pomalu se snažte posunout celou jizvu na druhou stranu (v ose prstu). Pokud se měkká tkáň přehne přes jizvu, která zůstává na místě a neposune se (je vpadlá dovnitř), jedná se o nepohyblivou jizvu, která bude potřebovat léčbu.



Obr. 69: Vyšetření posunlivosti jizvy

- Vyšetření protažitelnosti: Protažení v ose jizvy zjistíte přiložením palců kolmo k ose jizvy, pokuste se je (společně s jizvou) protáhnout do dálky. Pokud cítíte odpor a tkáň se vůbec neprotáhne, je třeba jizvu mechanicky léčit i v tomto směru.



Obr. 70: Vyšetření protažitelnosti jizvy

Léčba

Při snížení posunlivosti jizvy zahajujeme terapii ideálně prohřátím (aplikací horké role nebo nahřívacího polštářku), tak aby došlo k prokrvení a přípravě tkání na léčbu. V některých případech prohřátí zhoršuje otok, proto je třeba ho nejdříve opatrně vyzkoušet. Obecně není nutné používat horké podněty, stačí teplé a vlažné. Ostatně i zmiňovaná horká role není zase až tak horká, jak by se z názvu mohlo zdát.

Horká role

Horká role je vlastně zamotaný ručník zalitý horkou vodou, která se v krátkých, centrálně směřovaných tazích používá k hlubokému prohřevu tkáně. U starších jizev ji můžete aplikovat přímo do jizvy, u jizev dosud nestabilizovaných (cca do 6 měsíců od vzniku jizvy) pouze do jejího blízkého okolí.

Postup: Ručník přeložíme podélně a rolujeme kratší okraj směrem k druhé straně. Rolování je třeba provádět silně, tak aby jednotlivé vrstvy na sebe pevně naléhaly (proto si ručník přiklekněte nebo požádejte někoho dalšího, aby vám konec přidržel, pokud není ve vašich aktuálních pohybových možnostech to provést).



Obr. 71: Rolování ručníku

Rolování provádějte lehce šikmo, aby vznikla nálevka. Do okrajů vzniklé nálevky pomalu nalévejte horkou vodu, vždy tak, že

počkáte, až se vsákne. Pokračujte až do chvíle, kdy je role navlhčená cca do horní třetiny. Poté ručník obraťte nálevkou dolů a vytřepejte, aby se případná voda, která zůstala na povrchu, vylila ven. Nyní provádějte rychlé krátké tlakové pohyby ve směru k centru (k trupu). Vždy, když je ručník již příliš vlažný, část odmotáte a pokračujete do doby, než takto vymotáte celý ručník.



Obr. 72 a 73: Horká role

Nahřívací polštářek

Při použití nahřívacích polštářků dbejte doporučení výrobce. Záleží, zda je výrobek plněn rašelinou, peckami, bylinkami nebo slupkami. Pokud polštářek nahříváte v mikrovlnce, vždy jej složte tak, aby umožňoval bezproblémové točení talíře – v opačném případě povrch snadno propálíte a výsledkem bude impozantní dým nepřilíš vábné vůně, a pokud budete hodně nepozorní, může začít tato pomůcka i hořet. Při používání buďte proto obezřetní.



Obr. 74–76: Příprava nahřívacího polštářku

Nemáte-li možnost nahřát tkáň uvedenými způsoby, přiložte na ošetřované místo ručník nahřátý na radiátoru nebo v troubě. Lze použít i vyždímaný ručník namočený v teplé vodě.

Pokud je ve tkáni akutní zánět, prohřívání tkáně se nedoporučuje!