

## Patient Information

### Polish

#### Poważne urazy kolan

Porady znajdujące się w tej ulotce stanowią podsumowanie porad udzielonych pacjentowi przez personel służby zdrowia. Środki przeciwbólowe należy przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza.

Po wystąpieniu poważnego urazu, ważne jest zmniejszenie bólu i obrzęku oraz stopniowe powracanie do wykonywania normalnych ruchów.

Pierwsza faza zapalenia może potrwać do 6 dni — w skutecznym leczeniu objawów w tym czasie pomaga stosowanie metody **PRICE**:

**Protection (ochrona)** — kontuzjowaną kończynę można chronić za pomocą taśmy opatrunkowej, bandaża, szyny i/lub korzystania z kul. W przypadku lekkich urazów środki ochrony stosuje się do 3 dni, w przypadku średnich do 5 dni, a w przypadku poważnych — tak długo, ile zalecił personel medyczny. W miarę możliwości należy unikać całkowitego unieruchamiania stawu.

**Rest (odpoczynek)** — w przypadku lekkich urazów należy wypoczywać przez około 24 godziny, w przypadku średnich przez 3-5 dni, a w przypadku poważnych — co najmniej tydzień. Należy to rozumieć jako okres względnego odpoczynku, podczas którego konieczne jest ograniczenie chodzenia, ale w dalszym ciągu należy wykonywać przedstawione w tej ulotce ćwiczenia w zakresie, w którym nie odczuwa się bólu.

**Ice (lód)** — na cały zraniony obszar ciała należy przyłożyć kompres z lodu — skruszony lód zawinięty w wilgotny ręcznik (można również użyć lodu w plastikowym worku lub zamrażanych żelowych okładów chłodzących). Lód nie powinien jednak stykać się bezpośrednio ze skórą, aby uniknąć jej oparzenia. Zimny kompres radzimy przykładać co 2 godziny przez 20-30 minut (nie dłużej). W przypadku odczuwania dyskomfortu, należy co 5 minut sprawdzać wygląd skóry pod kompresem.



## Patient Information

### Polish

**Compression (ucisk)** — pacjenci, którzy korzystają z opaski uciskowej, muszą pamiętać o tym, że powinna ona sięgać 6 cm nad i pod kolaniem. Należy ją nosić przez pierwsze 3 dni od powstania kontuzji. Ucisk powinien być równomierny, należy również regularnie sprawdzać krążenie krwi w stopach. Opaski nie należy stosować, znajdując się w pozycji leżącej ani podczas unoszenia nogi.

**Elevation (uniesienie)** — przez pierwsze 72 godziny kontuzjowana noga powinna być jak najczęściej uniesiona powyżej poziomu serca. W tym czasie należy podierać ją poduszkami i nie korzystać z bandaża uciskowego.

#### Ćwiczenia

Po okresie odpoczynku należy zacząć wykonywać poniższe ćwiczenia w zakresie, w którym nie odczuwa się bólu. Radzimy wykonywać je przez cały dzień, często i w niewielkich ilościach (5 powtórzeń co kilka godzin).

#### Ćwiczenie 1

Leżąc na plecach, zegnij i wyprostuj biodro i kolano, przesuając stopę do tyłu i do przodu.

#### Ćwiczenie 2

Leżąc na plecach lub siedząc z wyprostowanymi nogami, zegnij nogi w kostkach i naciśnij kolanami mocno na łożko. Pozostań w tej pozycji 5 sekund, a następnie rozluźnij się. To ćwiczenie wzmacnia również ważne mięśnie znajdujące się nad kolaniem (mięśnie czworogłowe uda).



## Patient Information

### Polish

#### **Ćwiczenie 3**

Siedząc z wyprostowaną nogą, wypchnij kolano na zewnątrz, a następnie powróć do pozycji wyjściowej.

#### **Ćwiczenie 4**

Siedząc z wyprostowaną nogą, wypchnij kolano w kierunku drugiej nogi. Ćwiczenia kolana (3 i 4) pomagają zapobiegać sztywności przedniej części kolana.

#### **Korzystanie z kul**

Korzystając z kul, należy pamiętać o tym, aby w miarę możliwości obciążać kontuzjowaną nogę, o ile nie powoduje to dyskomfortu, podczas prób utrzymania normalnego sposobu chodzenia.

#### **Wchodzenie po schodach**

Postaw zdrową nogę na stopniu, a następnie przenieś w górę również kontuzjowaną nogę oraz kule.

#### **Schodzenie ze schodów**

Postaw kule oraz kontuzjowaną nogę na niższym stopniu, a następnie przenieś w dół również zdrową nogę.

Jeśli objawy nie ulegną poprawie w ciągu 3-4 dni, zgłoś się na wizytę kontrolną do oddziału ratunkowego (Emergency Department) lub zasięgnij porady swojego lekarza pierwszego kontaktu (GP).

**Jeśli chcesz sobie otrzymać tę ulotkę w innym formacie, na przykład dużym drukiem, zadzwoń na numer telefonu: 01935 384256**

