

# Spis treści

<b>1. Choroba zwyrodnieniowa stawów zlokalizowana w stawie kolanowym Wybrane zagadnienia praktyczne – Dariusz Białoszewski</b> .....	1
1.1. Wstęp.....	1
1.2. Gonartroza. Wybrane zagadnienia epidemiologiczne.....	2
1.3. Gonartroza. Wybrane zagadnienia kliniczne.....	4
1.3.1. Artrozy zwyrodnieniowe – podział nozologiczny.....	4
1.3.2. Artrozy zwyrodnieniowe – wybrane zagadnienia patofizjologiczne w aspekcie praktycznym.....	5
1.4. Symptomatologia schyłkowych okresów gonartrozy.....	7
<b>2. Endoprotezoplastyka stawu kolanowego w aspekcie rehabilitacji – Dariusz Białoszewski</b> .....	9
2.1. Wstęp.....	9
2.2. Rodzaje endoprotezoplastyki stawu kolanowego.....	10
2.3. Klasyfikacja endoprotez kolana. Uwagi praktyczne dla procesu rehabilitacji.....	11
2.4. Mocowanie elementów protezy a proces rehabilitacji.....	11
2.5. Czas użytkowania endoprotez stawu kolanowego.....	12
2.6. Wpływ rodzaju zastosowanego dostępu operacyjnego na postępowanie rehabilitacyjne.....	13
2.7. Wybrane powikłania po całkowitej aloplastyce stawu kolanowego....	16
2.7.1. Niestabilności stawu kolanowego po jego całkowitej aloplastyce.....	18
2.7.2. Powikłania po całkowitej aloplastyce stawu kolanowego związane ze stawem rzepkowo-udowym.....	22
2.7.3. Zaburzenia ruchomości stawu kolanowego po całkowitej aloplastyce stawu kolanowego.....	23
2.8. Podsumowanie.....	24

<b>3. Fizjoterapia przedoperacyjna – przygotowanie do zabiegu</b>	
– <i>Anna Hadamus</i> .....	27
3.1. Wstęp.....	27
3.2. Trening aerobowy.....	28
3.3. Ćwiczenia siły mięśniowej i zakresu ruchu stawu kolanowego.....	29
3.4. Ćwiczenia siły mięśniowej kończyn górnych.....	30
3.5. Nauka ćwiczeń, pionizacji i chodu o kulach.....	31
3.6. Przygotowanie domu na powrót pacjenta.....	32
<b>4. Rehabilitacja po zabiegu endoprotezoplastyki stawu kolanowego</b>	
– <i>Magda Stolarczyk</i> .....	33
4.1. Główne założenia i cele rehabilitacji u pacjentów po zabiegu endoprotezoplastyki stawu kolanowego.....	33
4.1.1. Cele i założenia rehabilitacji u pacjentów po zabiegu całkowitej aloplastyki stawu kolanowego.....	36
4.1.2. Fazy rehabilitacji po zabiegu całkowitej aloplastyki stawu kolanowego.....	37
4.1.3. Rehabilitacja pacjentów po zabiegu endoprotezoplastyki stawu kolanowego w zależności od zastosowanego dojścia operacyjnego.....	40
4.1.4. Realizacja świadczeń rehabilitacyjnych po zabiegu całkowitej aloplastyki stawu kolanowego w Polsce.....	42
4.2. Wczesna faza pooperacyjna.....	43
4.2.1. Faza szpitalna.....	44
4.2.2. Wczesna faza poszpitalna.....	62
4.3. Pośrednia i późna faza rehabilitacji.....	69
4.3.1. Pośrednia faza rehabilitacji (2–6 tygodni).....	69
4.3.2. Późna faza rehabilitacji (6–12 tygodni).....	77
4.4. Funkcjonalne aspekty i problemy w rehabilitacji pacjentów po zabiegu całkowitej aloplastyki stawu kolanowego.....	79
4.4.1. Ćwiczenia zakresu ruchu.....	80
4.4.2. Ćwiczenia zwiększające siłę mięśniową.....	87
4.4.3. Ćwiczenia propriocepcji, równowagi i koordynacji ruchowej.....	91
4.4.4. Wydolność aerobowa.....	92
4.5. Fizykoterapia w procesie usprawniania pacjentów po zabiegu całkowitej aloplastyki stawu kolanowego.....	93
4.5.1. Standardowe procedury stosowane w fizjoterapii pacjentów po zabiegu całkowitej aloplastyki stawu kolanowego.....	93
4.5.2. Innowacyjne metody fizykoterapii.....	97
4.6. Faza powrotu do aktywności.....	100

<b>5. Rehabilitacja w powikłaniach po zabiegu całkowitej aloplastyki stawu kolanowego – <i>Magda Stolarczyk</i></b> .....	103
5.1. Niestabilności stawu kolanowego po zabiegu całkowitej aloplastyki ..	103
5.1.1. Niestabilność w wyproście ( <i>extension instability</i> ) .....	105
5.1.2. Niestabilność w zgięciu ( <i>flexion instability</i> ) .....	105
5.1.3. Niestabilność globalna .....	106
5.2. Powikłania po zabiegu całkowitej aloplastyki stawu kolanowego związane ze stawem rzepkowo-udowym .....	109
5.2.1. Osłabienie mięśnia czworogłowego uda, zwłaszcza głowy przyśrodkowej .....	109
5.2.2. Nadmierne napięcie pasma biodrowo-piszczelowego i mięśni bocznej strony uda .....	110
5.2.3. Zrosty w okolicy stawu rzepkowo-udowego .....	110
5.2.4. Zaburzenia osi operowanej kończyny i wzorca chodu .....	111
5.3. Zaburzenia ruchomości stawu kolanowego po zabiegu całkowitej aloplastyki stawu kolanowego .....	111
5.3.1. Indywidualny dobór procedur fizjoterapeutycznych .....	113
5.4. Podsumowanie .....	114
<b>6. Reedukacja chodu – <i>Anna Hadamus</i></b> .....	115
6.1. Zaburzenia chodu u pacjentów po zabiegu całkowitej aloplastyki stawu kolanowego .....	115
6.2. Ocena chodu .....	115
6.3. Metody reedukacji chodu .....	117
<b>7. Edukacja pacjentów leczonych aloplastyką stawu kolanowego – <i>Dariusz Białoszewski, Anna Hadamus, Magda Stolarczyk</i></b> .....	121
7.1. Wstęp .....	121
7.2. Edukacja przedoperacyjna .....	122
7.3. Edukacja pooperacyjna .....	124
7.4. Profilaktyka wtórna i codzienna aktywność fizyczna .....	127
7.5. Edukacja w zakresie aktywności seksualnej .....	129
7.6. Powrót do aktywności sportowej .....	130
<b>Piśmiennictwo</b> .....	131
<b>Skorowidz</b> .....	137