

INFORMÁCIE PRE PACIENTA

Sprievodca od prvej návštevy až po rekonvalescenciu

doc. MUDr. Radoslav Zamborský PhD, MPH | Ortopedická ambulancia

Tento manuál obsahuje základné informácie, ktoré vám pomôžu pripraviť sa na návštevu ambulancie a na plánovaný operačný zákrok. Prečítajte si prosím celý sprievodca pred prvou návštevou, prípadne pred plánovaným zákrokom. V prípade akýchkoľvek otázok nás neváhajte kontaktovať.

CHECKLIST – Čo si priniesť na operáciu

- ☐ Občiansky preukaz / pas
- ☐ Kartačka poistenca
- ☐ Zdravotná dokumentácia (nálezy, správy, prepúšťacie správy z nemocnice)
- ☐ Výsledky vyšetrení (RTG, magnetická rezonancia, prípadne iné)
- ☐ Zoznam pravidelne užívaných liekov
- ☐ Interné predoperačné vyšetrenie
- ☐ Anesteziologický predoperačný dotazník
- ☐ Zabezpečený odvoz domov po operácii

POSTUP V 7 KROKoch

1 Prvá návšteva ambulancie

Pred prvou návštevou si naplánujte otázky a informácie, ktoré sa chcete dozvedieť o svojom probléme. Snažte sa koncentrovať na aktuálne ťažkosti stručne a výstižne, aby vyšetrenie, návrh diagnostiky a liečby bol čo najefektívnejší.

Kedy prísť na vyšetrenie

Objednávame na konkrétny čas. Príďte prosím 5 minút pred stanoveným termínom. Časy vyšetrení sú orientačné – niektorí pacienti si vyžadujú dlhšiu konzultáciu, prosíme o strpenie.

Potrebné odporúčanie?

V MEDICARE Centre na Strečnianskej je možné navštíviť naše súkromné zariadenie aj bez odporúčania lekára. Odporúčame však telefonické alebo online objednanie na presný čas – ušetríte tým čas a vyhnete sa čakaniu.

2 Čo si priniest' na vyšetrenie

Pre čo najefektívnejší priebeh vyšetrenia si pripravte nasledovné dokumenty a informácie:

- ◆ Občiansky preukaz alebo pas, kartička poistenca
- ◆ Ambulantné nálezy, správy a výsledky vyšetrení od predchádzajúcich lekárov
- ◆ Prepúšťacie správy z nemocnice (ak ste boli hospitalizovaný)
- ◆ Výsledky zobrazovacích vyšetrení – RTG, magnetická rezonancia, CT
- ◆ Zoznam všetkých liekov, ktoré pravidelne užívate

3 Plánovanie operácie

Pred plánovanou operáciou sa uistite, že ste s Vaším operátorom prebrali všetky detaily týkajúce sa diagnózy, postupu, detailov operácie a pooperačného režimu. Nebojte sa pýtať a robiť si poznámky.

Predoperačné vyšetrenie

Váš ortopéd vám odporučí návštevu praktického lekára na posúdenie vášho zdravotného stavu pred plánovaným zákrokom (interné alebo pediatrické predoperačné vyšetrenie). Praktický lekár posúdi prípadné riziká, ktoré by mohli negatívne ovplyvniť priebeh zákroku.

V rámci plánovania vám odporučíme predoperačné testy – napríklad krvný obraz, EKG záznam, prípadne RTG hrudníka u starších pacientov. Vždy sa jedná v prvom rade o vašu bezpečnosť.

Lieky pred operáciou

Vždy informujte ortopéda o všetkých liekoch, ktoré pravidelne užívate:

- ◆ Doplnky výživy a prípravky na redukciu váhy vysadzte 7 dní pred operáciou – môžu interferovať s anestéziou
- ◆ Lieky ovplyvňujúce zrážanie krvi (Anopyrin, Heparin a pod.) konzultujte s lekárom – môže byť nutné prestavenie na nízkomolekulárny heparín
- ◆ V prípade užívania inzulínu alebo závažných alergií informujte operátora dostatočne vopred

Upozornenie: Niekedy je potrebné niektoré lieky vysadiť pred zákrokom. Vždy konzultujte s Vaším lekárom.

4 Čo je artroskopia

Artroskopia je mini-invazívna operačná metóda, ktorá umožňuje vidieť vnútro kĺbu bez potreby veľkého rezu. Chirurg vloží malú kameru (artroskop) do kĺbu cez malý rez 0,5–1 cm. Obrázok z kamery je premietaný na monitor a slúži na presnú navigáciu a liečbu.

Výhody oproti otvorenej operácii

- ◆ Malé rezy 0,5–1 cm namiesto veľkého chirurgického rezu
- ◆ Nižšia bolestivosť rany a menšia stuhnutosť kĺbu
- ◆ Kratší čas potrebný na zotavenie a návrat k aktivitám
- ◆ Výkon zvyčajne trvá do 1 hodiny

Najčastejšie indikácie

- ◆ Odstránenie alebo reparácia natrhnutého menisku
- ◆ Rekonštrukcia natrhnutého predného skríženého väzu (ACL)
- ◆ Odstránenie poškodených častí kĺbovej chrupavky
- ◆ Liečba ochorení jabĺčka – poškodenie chrupky, nestabilita
- ◆ Odstránenie zapálenej synovie alebo voľných teliesok v kĺbe
- ◆ Liečba infekcie kĺbu

Anestézia

Anesteziológ sa s vami porozpráva a vyšetrí vás pred zákrokom. Artroskopia sa môže vykonať v lokálnej, regionálnej alebo celkovej anestézii. Váš ortopéd a anesteziológ s vami prehodnotia výber najvhodnejšej metódy.

5 Príprava na operáciu - noc pred výkonom

Strava a pitný režim

Deň pred operáciou preferujte ľahšie jedlo a obmedzte sladké nápoje. Od polnoci pred operáciou nejedzte a nepite nič – je to nevyhnutné na minimalizáciu rizík počas anestézy.

Lieky ráno pred operáciou

V prípade, že užívate lieky (napr. antidiabetiká, inzulín, lieky na tlak), obvykle ich môžete užiť ráno, ale len s malým hltom vody. Túto možnosť vždy vopred konzultujte pri anesteziologickom vyšetrení.

Od polnoci nič nejedzte ani nepite! · Nefajčite 24 hodín pred operáciou! · Zabezpečte si odvoz domov – po anestéze nesmie pacient šoférovať ani ísť sám verejnou dopravou.

6 Deň operácie

Príchod a registrácia

Ráno zvyčajne o 7:00 (pokiaľ vám operatér nepovie inak) sa hláste na Ortopedickom oddelení NOVAPHARM s.r.o. – Železničná nemocnica a poliklinika, Šancová 110, 831 04 Bratislava, 6. poschodie. V prípade nesprávnej orientácie vám poradia v klientskom centre na prízemí.

Čo so sebou priniesť v deň operácie

- ◆ Občiansky preukaz alebo pas, identifikačné údaje
- ◆ Interné predoperačné vyšetrenie
- ◆ Anesteziologický predoperačný dotazník
- ◆ Dokumentácia o zdravotnom stave a nálezy z ambulancie ortopéda
- ◆ Výsledky vyšetrení – RTG, magnetická rezonancia, prípadne iné
- ◆ Vaše lieky, ktoré pravidelne užívate
- ◆ Zabezpečený odvoz po operácii (zvyčajne 2 hodiny po operácii)

Priebeh dňa operácie

- ◆ Po prezlečení vás vyšetří lekár – odoberie anamnézu a vykoná fyzikálne vyšetrenie
- ◆ Anesteziológ vás vyšetří a posúdi vhodnosť anestézy
- ◆ Konzultácia s operatérom, označenie správnej strany, podpísanie informovaného súhlasu
- ◆ Samotný operačný výkon v celkovej alebo regionálnej anestéze
- ◆ Po operácii budete prevezený na monitorovanú izbu zotavovania (1–2 hodiny)
- ◆ Budete poučený o domácom liečebnom režime a možných komplikáciách
- ◆ Aplikácia podkožných injekcií na prevenciu trombózy
- ◆ Odchod domov – zvyčajne v sprievode, chodiaci alebo s oporou barlí

Prvých 24 hodín po operácii: nešoférujte vozidlo, neobsluhujte stroje, nechodte sami verejnou dopravou, nepite alkohol, nepodpisujte právne dokumenty. Odporúča sa ľahká diéta.

7 Režim po operácii a rekonvalescencia

Liečba bolesti

Po zákroku bude oblasť kĺbu citlivá a bolestivá – to je súčasť procesu hojenia. Váš lekár vám predpíše lieky od bolesti. Užívajte ich podľa pokynov a hneď ako sa bolesť začne zmierňovať, dávky znižujte.

Opuch a ľadové obklady

Udržujte končatinu zdvihnutú počas prvých dní po operácii. Aplikujte ľadové obklady pri opuchu alebo bolesti – pravidelne každú hodinu, 15–20 minút, nie priamo na kožu ale cez handru alebo uterák. Ľad výrazne minimalizuje bolesť a pooperačné opuchy.

Starostlivosť o ranu

- ◆ Udržujte ranu čistú a suchú
- ◆ Váš lekár vám povie kedy sa môžete sprchovať a kedy vymeniť obväz
- ◆ Stehy sa vyberajú ambulantne 1–2 týždne po operácii podľa hojenia rany

Záťaž a rehabilitácia

- ◆ Väčšina pacientov po artroskopii potrebuje barle alebo inú asistenciu
- ◆ Váš lekár vám povie kedy je bezpečné začať končatinu zaťažovať
- ◆ Pravidelne precvičujte kĺb po dobu niekoľkých týždňov – zlepší to pohyblivosť a silu svalov
- ◆ Dôležitú úlohu v rekonvalescencii má cvičenie s rehabilitačným pracovníkom
- ◆ K bežným aktivitám sa vrátite zvyčajne za 6–8 týždňov (pri rekonštrukcii väzov dlhšie)
- ◆ Šoférovanie je možné zvyčajne 1–3 týždne po zákroku – konzultujte s lekárom

Kontrolné vyšetrenie

Vopred si dohodnite termín kontrolného vyšetrenia v ambulancii niekoľko dní po operácii. Lekár skontroluje ranu, posúdi hojenie a preberie s vami rehabilitačný program.

Kontaktujte ambulanciu okamžite pri: zvýšenej teplote, silnej alebo narastajúcej bolesti, opuchu trvajúcom viac ako 48 hodín, začervenaní alebo výtoky z rany.