

POUČENÍ PO ARTROSKOPII

1. Končetinu nechte nataženou (nekrčit, nevyvracet, můžete nohu podložit od kyčle až po patu do zvýšené polohy).
2. Koleno ledujte (zmražené gelové sáčky, mražené sáčky se zeleninou).
3. Obvaz z kolene nesundávejte. Pokud ale obvaz škrtí, obvaz povolte (nedotýkejte se sterilních čtverců pod obvazem).
4. Dodržujte klidový režim (pracovní neschopnost).
5. Končetinu procvičujte (přitahovat a propínat v kotníku - pata x špička), event. další cviky, **ale pouze ty, které Vám doporučí lékař nebo fyzioterapeut!**
6. V den operace **po propuštění** jezte do konce dne lehkou, nedráždivou stravu.
7. **Užívání léků:** a) 1 tableta Diclofenaku za den b) kapky Tramabene užíjte pouze při bolestech **maximálně** 4 x denně 40 kapek c) injekce Zibor (ev. Fraxiparin)- aplikujte **1 injekci denně** od druhého dne po operaci (u operací dolní končetiny) , (1 injekci jste dostali na operačním sále těsně před operací). Využívejte všechny injekce, které dostanete!!! Injekce si aplikujte do podkoží na břiše přibližně v době operace.
8. Pokud Vám Váš lékař naordinoval i jiné léky, užívejte je podle indikace lékaře, který Vám je napsal (např. Anavenol, Detralex, Aescin, Brufen aj.).
9. Chodte o berlích (délku stanoví lékař).
10. Pokud se objeví teplota nad 38,5 °C, silné bolesti, kontaktujte prosím co nejdříve Vašeho ortopeda nebo běžte na ortopedické oddělení nejbližší nemocnice **s propouštěcí zprávou**, kterou dostanete při propuštění.

PROSÍME PŘEČTĚTE SI BEDLIVĚ TYTO INFORMACE

Jak si mám aplikovat injekci přípravku ZIBOR?

1. **Postupujte podle následujících kroků:**
2. Umyjte si důkladně ruce a posaďte se nebo si lehněte do pohodlné polohy.
3. Vyberte si oblast v okolí pasu, nejméně 5 cm od pupku a od stávajících jizev nebo modřin a pečlivě očistěte kůži v této oblasti.
4. K podání injekce používejte každý den jiné místo, např. jeden den do levého boku, další den do pravého boku.
5. Sejměte kryt z jehly ZIBOR.
6. Aby se udržela sterilita jehly, ujistěte se, že se jehla ničeho nedotýká.
7. Předplněná injekční stříkačka je nyní připravena k použití.
8. Před injekcí nevytlačujte pístem vzduchové bubliny, protože by mohlo dojít ke ztrátě léku. (Vzduchová bublina při podání do podkoží nevadí)
9. Uchopte injekční stříkačku do jedné ruky a palcem a ukazováčkem druhé ruky opatrně stlačte očištěnou oblast kůže, aby se vytvořila kožní řasa.
10. Vpíchněte jehlu v celé délce kolmo (v úhlu 90°) do kožní řasy.
11. Stlačte píst a po celou dobu injekce přidržujte kožní řasu v dané pozici.
12. Vytáhněte jehlu kolmým pohybem nahoru a uvolněte kožní řasu.
13. Nemasírujte kůži v místě vpichu jehly. Předejdete tak vzniku modřin.
14. Nepokoušejte se nasadit kryt jehly zpět na injekční stříkačku.
15. Vyhod'te injekční stříkačku (jehlou napřed) do nádoby na ostré předměty, uzavřete důkladně víko nádoby a umístěte je mimo dosah dětí.