

Ahoj Lestře,

předem díky za tvoje webovky, jsou na nich v podstatě všechny odpovědi, který jsem před svoji operaci ACL hledal. Už v té době jsem si slíbil, že přispěju svými pocity z operace, které snad někoho dalšího před plastikou povzbudí ...

V říjnu 2009 jsem si při fotbalovém zápase při došlapu z výskoku zablokoval koleno. Cítil jsem, jako když mi přeskočilo nějaký lanko v koleni. Chvíli jsem nemohl kolenem hýbat a až poté jsem trochu zabral nohou a ono se to uvolnilo. V tu chvíli jsem si oddechl, že to nebude snad nic vážného. Bohužel druhý den mi otok i bolest nateklo a bylo docela bolestivé. Po třech dnech se noha vrátila do normálu a já se těšil, že si brzo opět zahraju fotbálek. Nicméně jsem po 14 dnech pro jistotu navštívil rehabilitačního doktora, který mi koleno různě natahoval a páčil s výsledkem, že koleno je v pořádku a že je potřeba ho pouze zrehabilitovat. S tímto ujištěním jsem se vrátil šťastný domů a objednal se na rehabilitace. Bohužel druhý den mi při chůzi do práce vypadlo koleno a já jsem nebyl schopen vstát, natož dojít domů (byl listopad, takže už byla docela i zima )-: ). Zavolaal jsem si sanitku, která mě odvezla do Motola, kde mě nechali 2 hodiny trpět a kde mi dali ortézu a berla s doporučením, ať navštívím svého ortopeda.

Po vypadnutí bylo koleno 3 dny hodně bolestivé, takže jsem se ani přes pomoc prášků prakticky nevyspal a každá cesta na záchod byla spojená s velkou bolestí. Když se bolest již dalo trochu snést, tak jsem navštívil ortopeda a ten mi po vyšetření indikoval natržený meniskus. Objednal mě tedy hned na artroskopii do Nového Města na Moravě. Zde jsem v listopadu podstoupil artroskopii s výsledkem, že jsem měl opravdu natržený meniskus, ale k mé smůle i přetržený přední křížový vaz. Po tomto sdělení doktora jsem byl totálně zdrcený, a když mi řekli, že bych si měl rozmyslet, jestli chci hrát dál fotbal, tak jsem byl docela na dně. V Novém Městě mi tedy sešili meniskus (měl jsem kliku, že byl natržený v dobrý 1/3) a přišpedlili mi ho šipkama. Následovalo odstřední křížového vaz. Tuto operaci jsem i díky špatnému snášení anestézie špatně nesl a celkem jsem v nemocnici strávil cca 6 dnů. Pak mě pustili domů s výhledem, že není možné 6 týdnů nohu ohýbat a s tím, že jestli chci ještě někdy trochu víc sportovat, tak budu muset ještě na horší operaci – plastiku ACL. Po uplynutí 6 týdnů jsem pomalu rozhýbal nohu a začal jsem ji posilovat. Po domluvě s ortopedem jsem si zamluvil termín operace ACL v ÚVN Praha u doktora Krejčího (specialista na křížové vazy) na 24.2. 2010.

Dne 23.2. 2010 jsem nastoupil do nemocnice se značnými obavami z průběhu operace. Na pokoji jsem měl kolegu, který tuto operaci absolvoval před 2 dny a vypadal vcelku v pohodě. To mi dodalo trochu síly a naděje, že to zase nebude tak hrozný. Další postup byl klasický, den před operací po 24. hodině nic nejíst, nepít; ráno se naposled umýt, vykonat poslední „potřebu“ a už si ke mně přijela sestřička a dala mi nějakou oblbovací injekci. Od té doby jsem již neměl z postele vstávat. Operace byla provedena štěpem z češky BTB v celkové anestezii. O půl 9 jsem již ležel na operačním sále a vnímal jsem již jen, jak si moji nohu upínají do držáku a poté jsem se již probudil na dospávacím pokoji po operaci.

Po probuzení jsem byl ještě příjemně ospalý a snažil jsem, aby to trvalo co nejdéle. Po mírném „vystřízlivění“ jsem se prakticky žádnou bolest necítil. K večeru se mi noha trochu dostávala k sobě, tak jsem sestřičku požádal o tišící léky a tak jsem dostal před spaním kapačku. Noc jsem nad očekávání docela prospal a ráno jsem požádal o další „tišící“ kapačku. Před polednem přišla rehabilitační sestra s tím, že zkusíme nohu dát z postele. Bez větších problémů (hlavně díky tlumícímu prášku) jsem s pomocí druhé nohy sesunul operovanou

končetinu z lehátka a po minutě ji zvedl zpět. Pak jsem procvičil v kotníkách a bez problémů jsem ji taky zvedl (kolega ji zvednul až druhý den). Odpoledne mi rehabilitační sestra ukázala, jak mám chodit o berlích a sdělila mi, že nohu mám pokládat a nezatěžovat, nicméně pokoušet se chodit jako „normální“ člověk, tedy bez kulhání. I tento den jsem přes veškeré očekávání docela příjemně strávil bez větších bolestí, navíc v televizi dávali olympiádu a jídlo bylo taky dobré, tak na co si stěžovat... Spaní proběhlo taky bez větších problémů a já se těšil na další den, že to bude zase o kus lepší.

Druhý den od operace jsem si již nevezl tisící prášky a byla to chyba. Nevím, jak je to možné, ale ráno jsem nedokázal ani s velkým vypětím odlepit nohu od postele. Trochu mě to vylekalo. Dopoledne přišla rehabilitační a dala mi motorovou dlahu na 30 a posléze 40 stupňů, kterou jsem snášel taky vcelku v pohodě. Odpoledne navíc přišly na pokoj s rehabilitační sestrou i mladý holky na praxi a začaly se mnou cvičit. Když u mě seděly 4, neměl jsem jinou možnost, než zatnout zuby a opravdu s maximálním vypětím jsem zvedl nohu. Celý zbytek dne jsem se snažil propínat nohu tak, abych druhý den neměl již takové problémy se zvedáním nohy. Noc jsem prospal už jen s práškem na spaní jako miminko.

Třetí den po operaci jsem již dokázal zvednout nohu, nicméně to stálo ještě hodně úsilí. Snažil jsem si ji procvičovat a na motorové dlaze jsem se dostal na 60 stupňů. Odpoledne mi vyndali drény (vcelku poloprázdné). Večer jsem si nevezl ani prášek na spaní a docela to šlo.

Čtvrtý den po operaci jsem již nohu dokázal zvednout a na motorové dlaze jsem se dostal na 75 stupňů. Odpoledne jsem tedy mohl jít na rentgen, který mi dopadl dobře (prý u doktora Krejčího rentgény dopadnou vždycky dobře). Odpoledne jsem již s berlími vyšel na procházku ven a hned se mi zlepšila nálada. Když byla noha v klidu, tak jsem necítil žádnou bolest. Dokonce jsem již mohl ležet na břiše i na boku. Kdo je zvyklý usínat na boku jako já a musel v podstatě 4 dny leže pouze jenom na zádech, dokáže ocenit tento pokrok.

Pátý den po operaci jsem již po oddělení s berlími běhal kolečka a na motorové dlaze jsem se dostal na požadovaných 90 stupňů a byl jsem připraven další den opustit Vojenskou nemocnici a vydat se domů.

Teď jsem cca 2,5 týdne od operace a po první kontrole u ortopeda. Ohyb mám cca 100 stupňů a začínám chodit plavat (kraulové nohy a chodit po dně bazénu), včera jsem strávil první minutu na rotopedu a začnu rehabilitovat v rehabilitačním centru.

Za svůj přívětivý průběh operace a rekonvalescence bych chtěl poděkovat doktoru Krejčímu z ÚVN Praha a také rehabilitační sestře (nevím, proč vždycky nejvíce „můčící“ sestra je vždycky ta nejhezčí a nejsympatičtější) a dalšímu personálu nemocnice. Samozřejmě vděčím za podporu své přítelkyni Janě a rodičům.

Doufám, že tyto řádky někomu pomůžou a povzbudí před plastikou ACL.

Libor