

Recover®

Komplet za ločevanje trombocitov

Naravno zdravljenje
skakalnega kolena

Informacije za bolnike



Skakalno koleno

Skakalno koleno je kronična poškodba patelarne tetive. Pogosto jo imenujemo patelarni tendinitis, ker gre za vnetje kite in se najpogosteje pojavlja tik pod pogačico. Ta kronična poškodba povzroča določeno degeneracijo patelarne tetive.

Patelarna tetiva je debel trak urejenih tkiv, s katerim je pogačica (patella) pritrjena na golenico (tibia). Igra ključno vlogo pri prenašanju sil, ki nastajajo v mišicah na sprednji strani stegna (kvadriceps) in se prenašajo na golenico, tako da se noga lahko zravna in podpre težo med hojo ali skakanjem. Deluje kot nekakšen škripec za koleno in igra ključno vlogo pri običajni stabilnosti ter funkciji kolena.

Skakalno ali tekaško koleno se lahko pojavi pri vsakomur, zlasti pa je pogosto pri športnikih, ki se ukvarjajo s skakalnimi športi, na primer skoki v višino in daljino, troskokom, košarko, tekem čez ovire, badmintonom, odbojko in nogometom. Pri ponavljajočih se skokih se lahko v kiti pogosto pojavijo drobne raztrganine in poškodbe.

Če trpite za skakalnim kolonom, navadno opazite postopno naraščanje bolečin. Najpogosteje se bolečine pojavijo na sprednji strani kolena med skakanjem ali poskakovanjem, dvigovanjem bremen ali upogibanjem kolena in so lokalizirane pod kolonom. Pogosto ob počitku bolečine popustijo, ampak se med dejavnostjo spet pojavijo. Pod pogačico se lahko pojavi tudi manjša oteklina.

Kite so navadno slabo prekrvavljene, skupaj z vsakdanjimi obremenitvami se zato ne pozdravijo zlahka. Zaradi počasnega celjenja kit lahko simptomi, ki prizadenejo kolensko kito, trajajo več tednov, mesecev ali včasih celo več let.



Razpoložljive vrste zdravljenja skakalnega kolena

- Omejitev dejavnosti
- Hlajenje z ledom po telesni dejavnosti
- Fizioterapija
- Trening stegneničnih mišic
- Trak za patelarni ligament
- Zdravljenje z Recover L-PRP
- Terapija z udarnimi valovi
- Elektrostimulacija
- Kirurški poseg



Injekcije plazme Recover, obogatene z levkociti in trombociti (L-PRP)

Kri sestavljajo rdeče in bele krvničke, plazma in trombociti. Trombociti so odgovorni za strjevanje krvi in sproščanje rastnih faktorjev. Rastni faktorji, ki jih sproščajo trombociti po aktiviranju, lahko vplivajo na biološke procese, ki so potrebni za celjenje mehkega tkiva, kot so kite ali vezi, po akutnih travmatskih poškodbah ali poškodbah zaradi prekomerne uporabe.²⁻⁵

Plazma Recover, obogatena z levkociti in trombociti (L-PRP), ponuja obetavno metodo, ki lahko pomaga pri poškodbah kit. L-PRP, pripravljena po metodi Recover, zagotovi koncentrirane trombocite in bele krvničke, ki so vir bioaktivnih proteinov, kot so rastni faktorji. Zdravljenje z injiciranjem L-PRP ponuja metodo, ki lahko pomaga pri blaženju bolečin in izboljšanju funkcije.²⁻⁴



Recover: Naravno zdravljenje skakalnega kolena

Zdravljenje z izdelki Recover

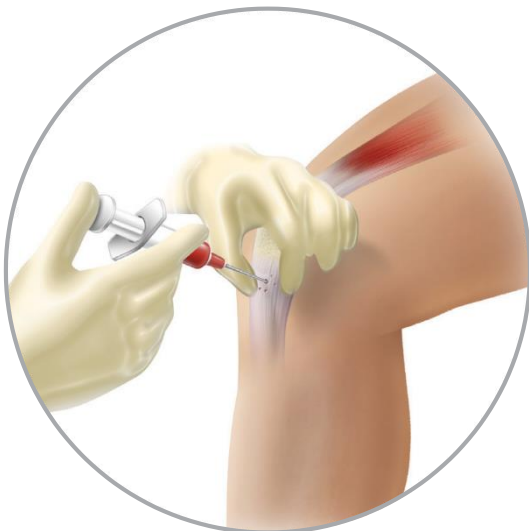
Iz roke vam odvzamemo 52-mililitrski vzorec krvi. Kri nato prenesemo v epruveto, ki jo namestimo v centrifugo in centrifugiramo 15 minut. Med centrifugiranjem L-PRP ločimo od preostalih komponent krvi. Po centrifugiranju zberemo L-PRP. L-PRP, pripravljena z metodo Recover (vsebuje trombocite, rastne faktorje in bele krvničke), je pripravljena za ponovno vbrizganje v kito na mestu kronične poškodbe.

Pred injiciranjem L-PRP je mogoče uporabiti lokalni anestetik. Že po enem prebodu kože se L-PRP vbrizga v tetivo z več penetracijami.

Po zdravljenju

Po injekciji kolena ne premikajte 15 minut, da se L-PRP absorbira v tetivo. Nato lahko greste domov in morda prejmete recept za protibolečinsko zdravilo, ki vsebuje narkotične snovi in vam bo pomagalo blažiti bolečine ponoči. Protivnetna zdravila niso dovoljena. Hlajenje z ledom je lahko dobra rešitev. Okrepljena bolečina na mestu poškodbe lahko traja še do dva tedna po injekciji plazme L-PRP.

Po postopku Recover za patelarni ligament sledite vam prirejenemu protokolu za rehabilitacijo. Na začetku nogo obremenjujte samo delno in si pomagajte z berglami. Progressivne vaje začnite izvajati približno 5–7 dni po postopku.

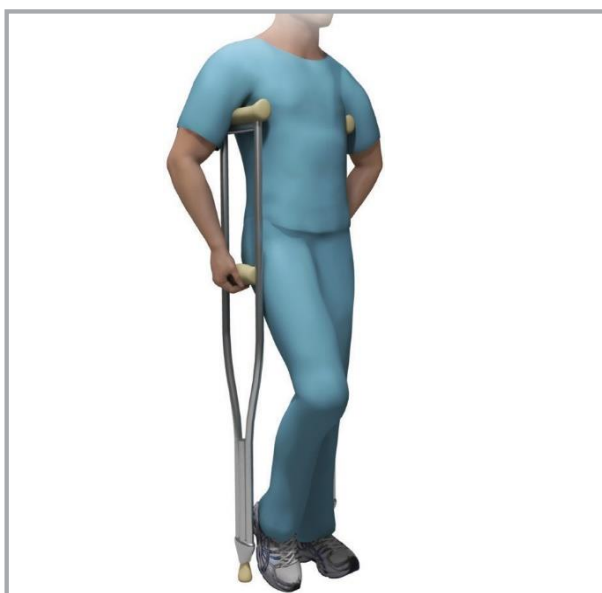
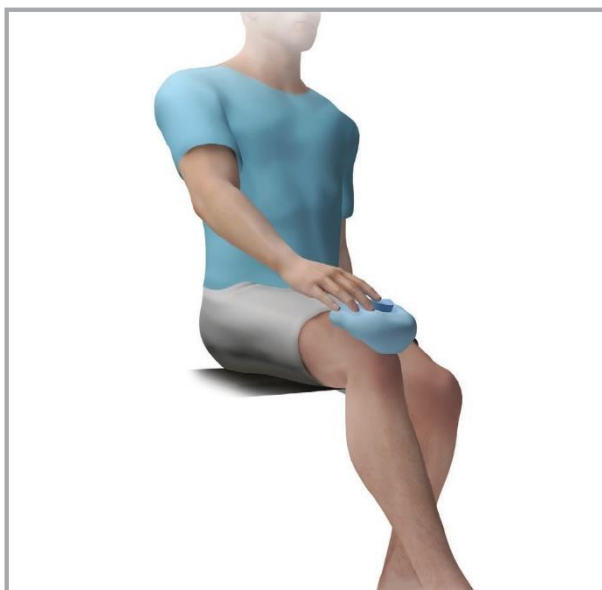


Dejavnost po zdravljenju skakalnega kolena z izdelki Recover.

Koleno hladite z ledom 3- do 4-krat na dan 20 minut prve tri dni, kot vam je svetoval vaš zdravstveni delavec.

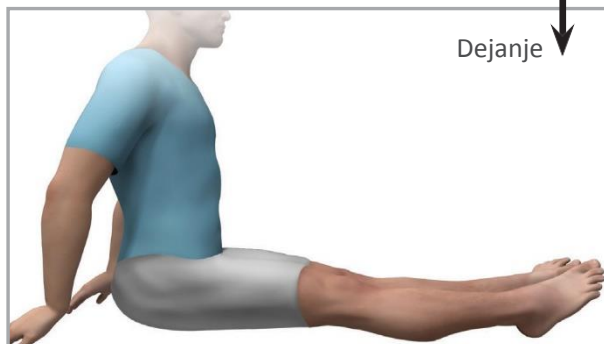
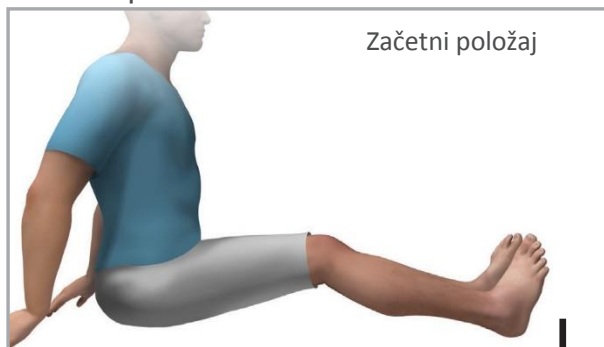
Uporabljajte bergle 2–3 dni, pri čemer zdravljeno nogo obremenjujte samo delno.

Dan po injekciji začnite izvajati izometrične vaje za kvadriceps, kot vam je svetoval vaš zdravstveni delavec.



Dejavnost po zdravljenju skakalnega kolena z izdelki Recover.

Izometrične vaje za kvadriiceps



Sedite na tla z iztegnjenimi nogami, z rokami pa se nekoliko oprite ob straneh.

Kolena potisnite ob tla, pri čemer napnite kvadriiceps. Kolena stisnite skupaj. Položaj zadržite pet sekund. Ponovite desetkrat.

Dejavnost po zdravljenju skakalnega kolena z izdelki Recover



Vaje za koleno na podlagi programa s kolesom začnite izvajati en teden po zdravljenju.

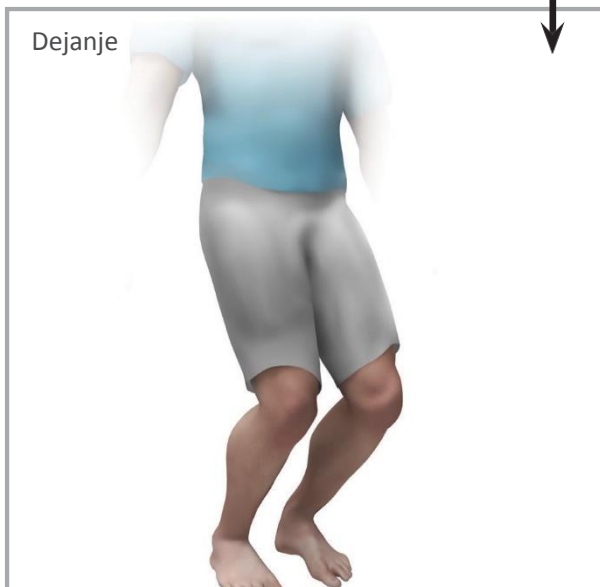
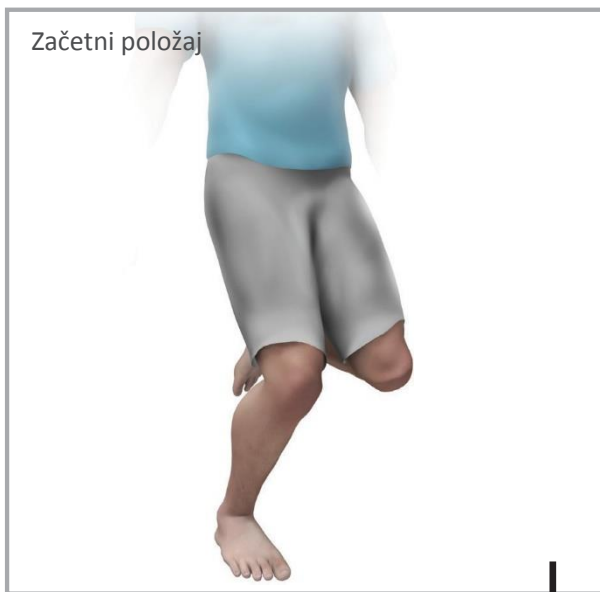
Ekscentrični program krepitve patelarnega ligamenta (z raztegovanjem) začnite izvajati štiri tedne po zdravljenju v skladu z nasvetom svojega zdravstvenega delavca.

Dejavnost po zdravljenju skakalnega kolena z izdelki Recover.

Ekscentrični program
krepitve patelarnega
ligamenta

Počasi spustite zdravljeno koleno v približno 90-
stopinjski pregib in ga zadržite upognjenega.

Drugo stopalo položite na tla, da razporedite
težo. Ponovite desetkrat.



Viri

1. Paavola, M., Kannus, P., Järvinen, M. (2005). Epidemiology of Tendon Problems in Sport. V: Maffulli, N., Renström, P., Leadbetter, W. B. (ur.). Tendon Injuries. Springer, London, str. 32–39.
2. Bielecki, T. M., Gazdzik, T. S., Arendt, J. et al. Antibacterial effect of autologous platelet gel enriched with growth factors and other active substances: an in vitro study. *J Bone Joint Surg Br*, 2007; 89(3): 417–420.
3. Gulotta, L. V., Rodeo, S. A. Growth factors for rotator cuff repair. *Clin Sports Med*, 2009; 28: 13–23.
4. Molloy, T., Wang, Y., Murrel, G. The roles of growth factors in tendon and ligament healing. *Sports Med*, 2003; 33: 381–394.
5. Everts, P., Knape, J., Weirich, G., Schonberger, J., Hoffman, J., Overvest, E. et al. Platelet-rich plasma and platelet gel: a review. *JECT*, 2006; 38: 174–187.
6. Gandhi, A., Bibbo, C., Pinzur, M., Lin, S. S. The role of platelet-rich plasma in foot and ankle surgery. *Foot Ankle Clin*, 2005; 10: 621–637.

Ta brošura opisuje kirurške tehnike, programe raztezanja/krepitve in pooperacijski protokol, ki ga uporablja dr. Allan Mishra, dr. med.

Rezultati se razlikujejo v odvisnosti od zdravja, telesne teže, dejavnosti in drugih spremenljivk. Ta izdelek in/ali postopek ni primeren za vse bolnike. Samo zdravstveni delavec lahko določi zdravljenje, primerno za vaše stanje. Ustrezne pooperacijske dejavnosti se med bolniki razlikujejo. Pogovorite se s kirurgom, ali je za vas zamenjava sklepa ustrezna rešitev in o tveganjih postopka, vključno s tveganjem obrabe, razrahljanja ali odpovedi vsadka. Za informacije o izdelkih, vključno z indikacijami, kontraindikacijami, opozorili, previdnostnimi ukrepi, morebitnimi neželenimi učinki in informacijami o svetovanju bolnikom o izdelkih Zimmer Biomet, obiščite www.zimmerbiomet.com. Vsebina te brošure je zaščitena z avtorskimi pravicami, blagovnimi znamkami in drugimi veljavnimi pravicami intelektualne lastnine, ki so v lasti podjetja Zimmer Biomet ali njegovih podružnic ali pa so v njihovi lasti licence zanje, razen če je navedeno drugače, zato jih ni dovoljeno niti delno niti v celoti distribuirati, razmnoževati ali razkrivati brez izrecnega pisnega soglasja podjetja Zimmer Biomet.

Biomet Biologics ni ponudnik zdravstvenih storitev in ne priporoča določenega zdravljenja ter ne prevzema odgovornosti za svoje izdelke pri posameznem bolniku. Zdravstveni delavec, ki izvaja zdravljenje, je odgovoren za določitev in uporabo ustreznih tehnik za vsakega posameznega bolnika.

Preverite dovoljenja, veljavna za posamezne države, in si oglejte navodila za uporabo specifičnega izdelka.

Ni namenjeno distribuciji v Franciji.

© 2018 Zimmer Biomet



Pooblaščen predstavnik
Biomet UK, Ltd.
Waterton Industrial Estate
Bridgend, South Wales
CF31 3XA
Združeno kraljestvo



ZIMMER BIOMET
Your progress. Our promise.®



Odgovorni proizvajalec
Biomet Biologics, LLC
Podružnica družbe Biomet, Inc. P.O. Box
587 56 E. Bell Drive
Warsaw, Indiana 46581-0587 ZDA