

## Staw kolanowy



### Dzień 1. (lekarski)

#### 1. Badanie ortopedyczne - co jest źródłem bólu?

- Wywiad - jak wykryć „czerwone flagi” i pokierować pacjenta do odpowiedniego specjalisty?
- Badanie przedmiotowe;
- Badanie obrazowe - omówienie wskazań do obrazowania, metod obrazowania oraz najważniejszych struktur widocznych w badaniach obrazowych.

#### 2. Omówienie najczęstszych urazów stawu kolanowego wymagających diagnostyki:

ACL, PCL, MCL, LCL, MPFL, uszkodzenie łąkotki i chrząstki

W tym:

- Charakterystyczne elementy wywiadu;
- Testy ortopedyczne;
- Badanie obrazowe;
- Postępowanie operacyjne, w tym:
  - Co wziąć pod uwagę w rehabilitacji czego nie ma w wypisie
  - Najczęściej używane przeszczepy

#### 3. Przeciężenia w obrębie stawu kolanowego okiem ortopedy

#### 4. Wsparcie biologiczne: kwas hialuronowy, prp, komórki macierzyste – kiedy to ma sens?

#### 5. Film z zabiegu – jak to wygląda od środka

### Dni 2. i 3. (fizjoterapeutyczne)

#### 1. Anatomia i biomechanika - jak przełożyć je na dobór technik manualnych oraz ćwiczeń w czasie rehabilitacji?

#### 2. Anatomia palpacyjna w ujęciu klinicznym.

#### 3. Badanie fizjoterapeutyczne - co jest przyczyną, że problem wystąpił?

- Wywiad – jak wzmocnić efekt terapeutyczny dobrą komunikacją i wyciągnąć najważniejsze informacje wpływające na rehabilitację.
- Badanie funkcjonalne - co jest przyczyną dolegliwości?
- Postawa ciała i ocena chodu – czy ma to znaczenie?
- „Screening” całego ciała – to czego pacjent Ci nie powie.
- Testy funkcjonalne.

#### 4. Przedni przedział stawu kolanowego:

- Epidemiologia i patomechanizm
- Model biopsychospołeczny w praktyce
- Diagnostyka;
- Leczenie fizjoterapeutyczne - progresja ćwiczeń i wsparcie (taping i terapia manualna)

#### 5. Tendinopatia więzadła właściwego rzepki:

- Epidemiologia;

- Patomechanizm;
- Testy specyficzne;
- Postępowanie fizjoterapeutyczne – indywidualizowanie ćwiczeń pod kątem specyfiki dyscypliny sportu *rehasport<sup>®</sup> academy*

#### 6. ITBS - "kolano biegacza":

- Epidemiologia;
- Patomechanizm;
- Diagnostyka, w tym ocena biegu;
- Leczenie fizjoterapeutyczne – reedukacja biegu oraz progresja ćwiczeń + techniki manualne

#### 7. Postępowanie po urazie i zabiegach operacyjnych więzadeł stawu kolanowego (ACL, PCL, MCL, LCL, MPFL):

- Epidemiologia;
- Patomechanizm – na co musi być pacjent przygotowany po rehabilitacji
- Postępowanie tuż po urazie na boisku
- Czy każdy uraz wymaga operacji?
- Przebieg zabiegu a rehabilitacja;
- Algorytm postępowania

#### 8. Postępowanie po urazie i zabiegach operacyjnych naprawy i przeszczepu łąkotki, regeneracji chrząstki, osteotomii:

- Epidemiologia;
- Patomechanizm
- Przebieg zabiegu a rehabilitacja;
- Algorytm postępowania.

#### 9. Postępowanie w fazie I:

- Zmniejszenie bólu i wysięku;
- Jak przywrócić aktywność mięśnia czworogłowego?
- Techniki przywracające zakres ruchu w stawie - co w przypadku artrofibrozy?
- Reedukacja chodu.

#### 10. Postępowanie w fazie II:

- Przywracanie elastyczności tkanek miękkich;
- Mobilizacja blizny;
- Progresja ćwiczeń wzmacniających i proprioceptywnych.

#### 11. Postępowanie w fazie III:

- Ocena funkcjonalna przed rozpoczęciem biegania;
- Wprowadzenie do ćwiczeń dynamicznych i biegania;
- Zaawansowane ćwiczenia wzmacniające i proprioceptywne/perturbacyjne.

#### 12. Przygotowanie do powrotu do sportu:

- Ocena przed powrotem do sportu;
- Programy prewencyjne.

#### 13. Podsumowanie i dyskusja