BODY SOLUTION CLINIC · ŠTVANICE

Rehabilitace po plastice předního zkříženého vazu

Jasná cesta zpět ke sportu, řízená čísly, ne kalendářem

OPERACE U ORTOPEDA BODY SOLUTION CLINIC

Operaci provede ortoped Body Solution Clinic a o koleno se pak staráme od měření před operací až po návrat ke sportu. Program vám dává jasný postup a čísla, podle kterých uvidíme, kdy můžete jít dál.

PRO KOHO PROGRAM JE

- Podstupujete **plastiku předního zkříženého vazu**
- Chcete se vrátit **ke sportu** a vědět, kdy je koleno připravené
- Chcete postup **podle čísel**, ne podle data operace

Doporučí vám ho lékař. Program trvá přibližně dvanáct měsíců.

ČÍM SE LIŠÍ OD BĚŽNÉ FYZIOTERAPIE

- **Postupujete podle výsledků.** Datum návratu neslibujeme, každé koleno se hojí jinak.
- **Měříme přesně.** Na silových deskách VALD vidíte sílu operované nohy proti zdravé v číslech.
- **Měříme už před operací.** Vaše zdravá noha je osobní měřítko na celý rok.
- **Ověřený postup.** Vychází z metodiky Aspetar.

Pět zastávek na cestě ke sportu

1 · PŘED OPERACÍ
Výchozí měření
Změříme sílu obou nohou. Koleno jde natáhnout i ohnout, otok je minimální, chodíte normálně.

2 · CCA 6 TÝDNŮ
Klidné koleno
Ohnutí alespoň 120°, plné natažení, jen stopový otok, stehno se dokáže samo zapnout.

3 · CCA 3 MĚSÍCE
Začínáme běhat
Ohnutí alespoň 130°, síla stehna a zadní strany alespoň 70 % druhé nohy, dotazník funkce kolene alespoň 64 bodů.

4 · CCA 4,5–8 MĚSÍCŮ
Sportovní trénink
Síla alespoň 80 %, výskoky a doskoky alespoň 80 %, běh bez potíží.

5 · OD CCA 9 MĚSÍCŮ
Návrat ke sportu
Síla, výskoky i doskoky alespoň 90 %, dokončený program na hřišti a hlavně: cítíte se připraveni.

Časy jsou orientační, ne slib. Někdo je u zastávky dřív, někdo později a obojí je v pořádku.

Jak program probíhá: deset návštěv za dvanáct měsíců

Všechny návštěvy s měřením a fyzioterapií probíhají na pracovišti Štvanice (Ostrov Štvanice, Praha 7). Po operaci se vidíme přibližně jednou za 4 týdny do šestého měsíce, potom jednou za 6 týdnů.

PŘED OPERACÍ
Předoperační měření
45 min
Změříme sílu a pohyblivost obou nohou. Dostanete zjednodušený tréninkový plán a deník na doma.

5 NÁVŠTĚV PO OPERACI
Měření na VALD a fyzioterapie
90 min
Změříme, kde jste, upravíme plán a zacvičíte si s fyzioterapeutem.

4 NÁVŠTĚVY MEZI NIMI
Fyzioterapie
60 min
Cvičení, rozhýbávání a společné posilování s fyzioterapeutem.

4 KONTROLY
Kontroly u ortopeda
15 min
Lékařské kontroly kolena mimo návštěvy s fyzioterapeutem. Termíny domluvíme individuálně.

CO PŘI MĚŘENÍ ZKOUŠÍME

- **Síla:** stehno a zadní strana stehna, operovaná noha proti zdravé i proti vaší hodnotě před operací
- **Skoky:** výskoky a doskoky na silových deskách, jak koleno brzdí dopad
- **Dotazníky:** jak se v koleni cítíte a jak jste jistí při návratu ke sportu

CO DOSTANETE A CO BUDETE DĚLAT

- **Písemný výstup po každém měření:** kde jste a co dělat do příště (ukázka na straně 2)
- **Zjednodušený tréninkový plán:** co cvičit, kolikrát týdně a s jakou zátěží
- **Jednoduchý deník doma (důležité):** co jste odcvičili a jak koleno reagovalo druhý den. Bez něj nelze měření správně vyhodnotit.

CENA CELÉHO PROGRAMU
25 000 Kč

- ✓ Předoperační měření (45 min)
- ✓ 5× měření na silových deskách VALD s fyzioterapií (90 min)
- ✓ 4× fyzioterapie (60 min)
- ✓ 4× kontrola u ortopeda
- ✓ Písemný výstup po každé měřicí návštěvě
- ✓ Zjednodušený tréninkový plán a deník na doma

Chcete se přihlásit?
702 049 363
Návštěvy na Štvanici
Ostrov Štvanice, Praha 7

Cena se týká rehabilitačního programu. Program je nabídka, můžete pokračovat běžnou fyzioterapií. Měření neumí zaručit, že se koleno znovu nezraní, ale ukáže, kde jste a co ještě chybí. Termín návratu neslibujeme. Nenahrazuje rozhodnutí vašeho lékaře.

KONTROLA 4. 8. 2026 · 9 MĚSÍCŮ PO OPERACI · KONTROLA Č. 3

Tomáš

Co jsme dnes naměřili, co to znamená a co budete dělat do konce září.

UKÁZKA VÝSTUPU · VZOROVÁ DATA

TAKTO VYPADÁ VÝSTUP, KTERÝ DOSTANETE PO KAŽDÉM MĚŘENÍ Srozumitelně, s vašimi čísly a s konkrétním plánem do příště.

Před operací ✓ | Klidné koleno ✓ | Začínáme běhat ✓ | **Sportovní trénink tady jste** | Návrat ke sportu zbývá

KDE JSTE DNES

Devět měsíců po plastice. Koleno je klidné, bez otoku, bez blokád, bez pocitu nejistoty. Trénujete s týmem bez kontaktu. **Všechny hodnoty se od minule posunuly nahoru** a jde o skutečný posun, ne o kolísání měření. Kritéria pro plný návrat ke sportu zatím splněná nejsou a chybí konkrétní věci, které jdou dotrénovat.

SÍLA STEHNA

86 %

druhé nohy, z 73 % ↑

cíl 90 %

JEDNONOHÝ VÝSKOK

81 %

druhé nohy, z 68 % ↑

cíl 90 %

SÍLA LÝTKA

80 %

druhé nohy, z 70 % ↑

cíl 90 %

JAK TO VYPADÁ V ČASE	PŘED OPERACÍ	3,5 MĚSÍCE	6 MĚSÍCŮ	DNES (9 MĚSÍCŮ)	CÍL
Síla stehna vůči druhé noze	—	55 %	73 %	**86 %**	90 %
Síla stehna vůči vaší hodnotě před operací	100 %	48 %	65 %	**79 %**	90 %
Síla zadní strany stehna	—	74 %	85 %	**93 %**	90 % ✓
Síla lýtka ohnuté koleno	—	60 %	70 %	**80 %**	90 %
Jednonohý výskok	—	—	68 %	**81 %**	90 %
Skoky do dálky	—	—	86–93 %	**94–98 %**	90 % ✓
Jistota při návratu ke sportu dotazník	38	41	47	**58**	65

JEDNA VĚC, KTEROU JE POTŘEBA VYSVĚTLIT

Skoky do dálky už máte symetrické, ale to o koleni říká málo: deficit kolene se při nich dá schovat prací kyčle a kotníku. Proto máte 94–98 % a ve výskoku nahoru jen 81 %. Rozhodujeme se podle výskoků nahoru a podle síly, ne podle dálky.

CO JEŠTĚ CHYBÍ

Síla stehna: 86 % druhé nohy, ale jen 79 % vaší hodnoty před operací, což je přesnější měřítko. **Síla lýtka** u ohnutého kolene (80 %). **Jistota** (58 ze 100): roste, řešíme ji obsahem tréninku a postupným vystavováním herním situacím, ne odkládáním termínu.

Váš plán do 29. 9. · silová část cca 35 min, před zbytkem tréninku, zátěž zapisujte do deníku

CVIK	JAK ČASTO	SÉRIE × OPAKOVÁNÍ	PROČ TO DĚLÁTE
Knee extension jednonož, operovaná noha	3× týdně	4 × 8, 2 s nahoru, 3 s dolů	Stehno chybí nejvíc a roste jen z těžké zátěže
Bulharský dřep	3× týdně	3 × 8 na nohu	Přenáší sílu ze stroje do stoje
Seated calf raise výpon vsedě	3× týdně	4 × 12–15, výdrž 2 s	Sval, který po plastice vypadává nejčastěji
Step down sestup ze schodu	2× týdně	3 × 10 na nohu	Koleno nesmí padat dovnitř
Nordic zadní strana stehna	2× týdně	3 × 5, brzdit 3–5 s	Udržovací dávka, než přidáme rychlost
Nízká plyometrie pogo skoky	2× týdně, na začátku	4 × 6, bez zátěže	Koleno se učí rychle přijmout a vrátit sílu

TRÉNINK S TÝMEM

Ano: kondiční, silový a technický trénink, herní cvičení bez kontaktu, postupně 3 na 3 v mírném tempu. **Zatím ne:** kontaktní 5 na 5, maximální změny směru, zápasové minuty.

NA CO SI DÁT POZOR · KDY SE VIDÍME

Bolest a otok sledujte 24 hodin po zátěži: 0–2 beze změny · 3–5 udržet · nad 5 ubrat a napsat nám. **Další měření 29. 9. 2026**, při splnění kritérií dřív.