

FN MOTOL



Klinika spondylochirurgie 1. LF UK a FN Motol

Přednosta: prof. MUDr. Jan Štulík, CSc.

Vrchní sestra: Mgr. Dagmar Šeborová

Staniční sestra ambulance: Bc. Kamila Průchová, Tel. č. 224 432 592

Staniční sestra standardní: Irena Kroupová, Tel. č. 224 432 570, 2573

Staniční sestra JIP: Bc. Lenka Šipulová, Tel.č. 224 432 585

Doporučení pro pacienty po operaci hrudní a bederní páteře s diagnózou degenerativní onemocnění a po úrazu bez neurologického deficitu

Vážený paciente, vážená pacientko,

absolvoval/a jste operaci páteře na Oddělení spondylochirurgie FN v Motole. Rádi bychom Vám poskytli doporučení, jak se po operaci hrudní či bederní páteře v domácím prostředí chovat.

Měl/a byste si uvědomit, že Vaše páteř je i nadále nemocná a že operací byla odstraněna pouze příčina bolestí, která je důsledkem většího opotřebování páteře jako celku. Proto je potřeba doporučit, jak se máte k nemocné páteři chovat.

Tato doporučení jsou indikována i pro pacienty (pacientky) po operaci hrudní nebo bederní páteře po úrazu bez neurologického deficitu.

1. Na cestu domů Vám sestry podle indikace lékaře zajistí sanitku, převoz se uskuteční vleže.

Po příjezdu domů, pokud je to možné, doporučujeme zůstat převážně na lůžku. Cesta sanitkou je dostatečná zátěž pro tento den.

2. V domácím prostředí je vhodné spát na rovném zvýšeném lůžku, aby se Vám co nejlépe vstávalo.

3. Zpočátku je vhodné zdolávat schody pouze v doprovodu druhé osoby, protože může nastat situace, v níž bude potřeba, aby Vám někdo poskytl oporu.

4. Berle můžete odložit nakrátko po dobu sezení na toaletě. Začít sedat si můžete nejdříve až po první kontrole u spondylochirurga, která bývá po šesti týdnech po operaci. Delší sezení a úplné odložení berlí je však indikováno lékařem až tři měsíce po operaci.

Pokud dostanete povolení posadit se, měl/a byste začínat opatrně, pouze na krátký čas třeba k jídlu. Vždy byste přitom měl/a sedět s rovnými zády. Vyvarovat se však musíte dlouhodobého sezení v autě nebo v křesle.

Podle celkového zdravotního stavu můžete prodlužovat chůzi venku.

5. Naučené cviky je dobré procvičovat několikrát denně. Cviky, které vyvolávají bolest, dočasně vynechte.

6. Měl/a byste se vyvarovat pohybů, které souvisejí s okolím místa operace, jako jsou úklony, předklony, záklony a rotace. Tyto pohyby se mohou začít pomalu cvičit až tři měsíce po operaci.

7. Doporučujeme nedělat těžkou fyzickou práci, nezvedat těžké předměty. V případě nutnosti se můžete zvedat ze dřepu nebo výpadu a s rovnými zády. Je třeba se vyvarovat prudkých nekoordinovaných pohybů, jako je uklouznutí. Pozor na chůzi po nerovném terénu, mokré podlaze.

8. Sprchovat okolí operační rány můžete po vyndání stehů, poté je vhodné si ránu dotyky osušit a nakonec promazat mastným krémem. Koupání v horké vodě se po operaci nedoporučuje.

9. Rehabilitace je na Oddělení spondylochirurgie FNM indikována lékařem obvykle až tři měsíce po operaci.

10. Jízda osobním autem vsedě nebo vleže je kontraindikována, to znamená, že je zakázána.

11. Sexuální aktivity jsou možné, nejsou-li provázeny bolestmi z operačního pole. Je tedy potřeba zvolit takovou polohu, při které je páteř odlehčená, a to rovněž po dobu tří měsíců.

12. Sportovat nedoporučujeme dříve, než vám dovolí lékař na kontrole, počítejte však s minimálním omezením na 3 měsíce. Po dobu 6 týdnů po operaci lze doporučit pouze chůzi o podpažních berlích a cviky uvedené v tomto letáku. To znamená cvičení, které umožňuje udržet plný rozsah pohybu v kloubech a pružnost svalů a šlach.

13. Po třech měsících můžete pomalu začít se sporty, jako je plavání, jízda na kole nebo nordic walking.

14. Na lázeňskou léčbu máte nárok do 1 roku po operaci. Vhodné je absolvovat lázeňskou léčbu asi půl roku po operaci.


Přejeme Vám brzké uzdravení.

Kolektiv Kliniky spondylochirurgie


Péče o jizvu

Cílem péče o jizvu je její dobré zhojení a zajištění posunlivosti jizvy proti podkoží a jiným strukturám. Nastává ve chvíli, kdy již na jizvě nejsou strupy a kůže je zcela zhojena. Jizvu nechte zhojit, nestrhávejte stroupky v jejím okolí. Sprchujte jizvu pro vás příjemným proudem vlažné vody, avšak v prvních týdnech ji nemydlete, pouze oplachujte vodou. Udržujte jizvu čistou, po koupeli ji opatrně osušte a aplikujte na ni mastný neparfémovaný krém – zajistí se tím její vláčnost. Aplikujte na jizvu tzv. tlakovou masáž. Jizva nesmí být zarudlá, horká, hnisavá a nesmí krváčet.

Chůze po schodech pomocí podpažních berlí:

do schodů: 

1. První DK
2. Druhá DK
3. Obě berle naráz

ze schodů: 

1. Obě berle naráz
2. První DK
3. Druhá DK

Cvičební jednotka po operaci bederní a hrudní páteře

Při cvičení je nutné dodržovat tyto zásady:

- Cvičíme pomalu
- Cviky provádíme pomalu tahem nikoli švihem !
- Cviky nesmí vyvolávat bolest, pokud ano cviky vynecháme
- Cviky provádíme do hranice bolesti, nikdy ne přes bolest!
- Každý cvik opakujeme 5x, postupně navyšujeme frekvenci a počet opakování (3x-5x denně/ každý den cvik 5x-10x)
- Cvičíme pravidelně nekolikrát denně

Vysvětlivky:

HKK – horní končetiny

DKK – dolní končetiny

HK – horní končetina

DK – dolní končetina

Cviky vleže na zádech

- 1) **Leh na zádech, ruce podél těla, zpevnit břicho, přitahujeme špičky směrem k sobě a následně propínáme.**

výchozí poloha

cvik



- 2) **Leh na zádech, ruce podél těla, zpevnit břicho, izolovaně pokrčujeme DK v koleni, patu táhneme po podložce, po té opakujeme s druhou DK.**

výchozí poloha

cvik



- 3) **Leh na zádech, ruce podél těla, zpevnit břicho, izolovaně DK propínáme v koleni přitahně špičku a unožujeme do strany, patu táhneme po podložce.**

výchozí poloha

cvik



- 4) **Leh na zádech, ruce podél těla, zpevnit břicho, DKK – přitáhnout špičky, propnout kolena, zpevnit stehna, stáhnout hýždě k sobě. Vydřet 5 vteřin a následně povolit.**

výchozí poloha

cvik



- 5) Leh na zádech, ruce podél těla, zpevnit břicho, pokrčit DKK v kolenou, opřít o paty o podložku, kolena i paty jsou u sebe. Zvedáme střídavě špičky.

výchozí poloha

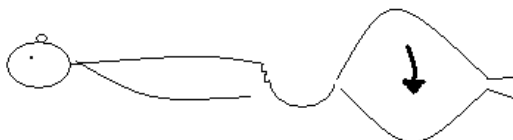
cvik



- 6) Leh na zádech, ruce podél těla, zpevnit břicho, pokrčit DKK v kolenou, opřít paty o podložku, kolena i paty jsou u sebe. DK izolovaně vytáčíme zevně a zpět.

výchozí poloha

cvik

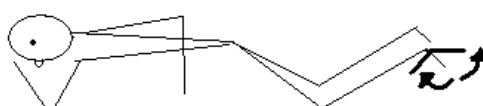
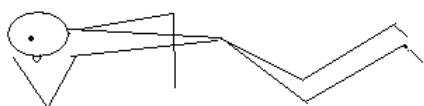


Cviky vleže na boku

- 1) Ramena a pánev jsou v rovině, neprohýbáme se, zpevnit břicho, kolena obou DKK lehce pokrčená. špičky přitahujeme střídavě směrem k sobě a následně propínáme.

výchozí poloha

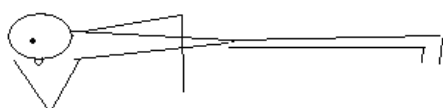
cvik



- 2) Ramena a pánev jsou v rovině, neprohýbat se, zpevnit břicho. Propneme spodní DK a necháme ji nataženou. Horní DK propnutá v koleni, pomalu horní DK suneme po spodní položené DK, pokrčujeme v koleni.

výchozí poloha

cvik



Cviky ve stoje

Správný stoj – zpevnit břicho, ramena zešíroka, zasunout bradu vzad, lopatky stažené směrem dolů, mírně rozkročené DKK na šířku pánve, rovnoměrný tlak chodidly směrem do země. (Pro lepší stabilitu během cvičení ve stoje můžete využít přidržení o parapet či postel)

- 1) **Správný stoj, uděláme mírný podřep, výdrž v podřepu 3-5 vteřin.**

výchozí poloha



cvik



- 2) **Správný stoj, nárok DK směrem vpřed, výdrž ve výpadu 3-5 vteřin.**

výchozí poloha



cvik

