

Doporučení pro pacienty po operaci srdce

Vážený pacienti,

do rukou se Vám dostává informační leták s radami z oblasti rehabilitace, kterými byste se měli řídit časně po operaci a v době rekonvalescence v domácím prostředí. Délka rekonvalescence po kardiochirurgické operaci je rozdílná u každého pacienta a je ovlivněna mnoha faktory: věkem, celkovým fyzickým a psychickým stavem, náročností operace, přidruženými onemocněními, kondicí před operací apod. U většiny nemocných bude návrat na fyzickou úroveň před operací trvat přibližně 2-3 měsíce.

Pohybový režim v domácím prostředí

1. V prvních dnech po návratu z nemocnice střídejte přiměřenou aktivitu s odpočinkem. Snažte se dostatečně spát zejména v noci (cca 8hodin spánku) – během dne se snažte nespát déle jak hodinu.
2. Zpočátku není vhodné přijímat mnoho návštěv. První týdny odpočívejte a v klidu rehabilitujte.
3. Snažte se o pohybovou aktivitu každý den minimálně 30 minut (lze rozložit do kratších úseků). Při cvičení se snažte uvolnit klouby opakovaním přirozených pohybů a pomalu protáhnout svaly. Jste-li již v přiměřené kondici, pak můžete zařadit cvičení s menší zátěží či jízdu na rotopedu.
4. Pokračujte v nácviu chůze. Chůze velice dobře působí na krevní oběh. Vzdálenost i náročnost procházek postupně prodlužujte a zvyšujte (úseky do kopce, schody). Na první procházky je vhodný doprovod druhé osoby.
5. Můžete vykonávat běžné domácí práce jako je mytí a úklid nádobí, vaření apod. Náročnější činnosti (vysávání, vytírání, věšení prádla aj.) přidávejte postupně. V plném rozsahu můžete všechny domácí práce vykonávat přibližně po 8 týdnech od operace.
6. Při jakékoliv činnosti sledujte své subjektivní pocity (dušnost, pocení, únava, pocit slabosti, bušení srdce) a případně si odpočiňte či danou činnost přerušte.
7. Dávejte pozor na prudké přechody ze zimy do tepla či naopak. Je vhodné se aklimatizovat.
8. Se sportem je vhodné začít až půl roku od operace – vždy po domluvě se svým ošetřujícím lékařem. Eventuálně po provedení zátěžového ergometrického vyšetření, které stanoví bezpečnou intenzitu zátěže. Vhodné sportovní aktivity jsou: chůze, nordic walking (po zhojení rány), plavání (po zhojení jizvy i rány), jízda na rotopedu či kole, jóga. Není vhodné cvičení s otřesy a doskoky a silové či kontaktní sporty.
9. Dokud nebude rána na hrudníku zcela srostlá, nezapomínejte na fixaci rány při odkašlávání.

10. Nevhodné aktivity přibližně do 3. měsíce od operačního výkonu:
11. zvedání a nošení těžkých břemen (doporučené maximum je do 3kg), prudké změny poloh, zadržování dechu, zavazadla na kolečkách, těžký batoh na zádech (i přes symetrickou zátěž hrudník rozpíná), manipulace s malými dětmi a domácími mazlíčky (nenavlékat vodítko na zápěstí), zahrádkaření (rytí, kopání, hrabání, sečení trávy, štípání dříví atd.), rybaření, stěhování nábytku, odklizení sněhu, dlouhodobá činnost s rukama nad hlavou, aktivity spojené s nebezpečím pádů a nárazů na hrudník.
12. Intimní život po operaci nejlépe až když je srostlá hrudní kost. Zpočátku volte úlevové polohy vzhledem k nevhodnému zatěžování hrudníku.
13. V době rekonvalescence (minimálně 2 měsíce) nedoporučujeme řízení automobilu.
14. Po operaci máte pomalejší reakční čas, zvýšenou únavnost a horší schopnost soustředit se.
15. Pohyby volantem a řazení působí střízným mechanismem na hrudní kost, která v důsledku toho může srůstat déle nebo sroste špatně. Dále vadí mechanické dráždění jizvy bezpečnostním pásem a celkové otřesy těla během jízdy.
16. I menší nehoda může způsobit velké potíže, obzvláště dojde-li ke zlomení hrudní kosti nebo zhmoždění srdce. Proto omezte na minimum i jízdu jako spolujezdec.

Péče o rány a jizvy

Většina pacientů má provedenou tzv. sternotomii (podélné rozříznutí hrudní kosti). Tato rána se hojí (srůstá) 2 měsíce. Část pacientů má i ránu na jedné nebo obou dolních končetinách po odběru žíly. Končetina pak může z důvodu porušení mizních cév několik dnů až týdnů otékat. Takto postiženou končetinu je vhodné bandážovat a udržovat ve zvýšené poloze.

V místech operačních ran mohou být přítomny hematomy - modřiny, které se samy vstřebají. Několik dnů až týdnů může rovněž přetrvávat menší bolest, jenž dobře reaguje běžně dostupné analgetické léky. Objeví-li se ovšem zvýšená bolestivost, zarudnutí, hnis nebo krev vytékající z rány, zvýšená teplota či horečky, je na místě co nejdříve navštívit lékaře.

- Nekomplikované, zhojené rány můžete již od cca 5-6. dne běžně sprchovat - pozor nemydlit! Koupání ve vaně je vhodné až po 4-5 týdnech.
- Snažte se zamezit mechanickému dráždění jizvy třením oblečení a šperků. Vyvarujte se i dalším mechanickým vlivům - nenoste těsné ponožky, zipy na holé tělo apod.
- Je-li po odstranění stehů jizva klidná, začněte provádět tzv. péči o jizvu (masáže a promazávání), které provádějte nejméně půl roku (lépe až 1 rok).

- Jizva do šesti měsíců je velmi náchylná na vychytávání tmavého kožního pigmentu, proto jizvy nevystavujte přímému slunečnímu záření, neopalujte se a používejte na daná místa vysoké SPF faktory (30 výše).

Masáž jizvy

Po odstranění stehů a odloučení stroupků – tedy od třetího až čtvrtého týdne po operaci, je vhodné zahájit tlakové masáže jizev. A to 2 - 5x denně po dobu pěti až deseti minut. Masáže podporují měknutí jizev a dobrou posunlivost jizvy vůči podkoží a jiným strukturám.

Pohyb při masáži vedeme vždy směrem k řezu, okraje jizev nikdy neroztahujte od sebe

Vždy promasírujte všechny jizvy, které po operaci máte v celé jejich délce.

Masáže jizev můžete provádět následovně:

- palce či prsty obou rukou přiložte těsně po stranách jizvy a vytvořte malou kožní řasu, kterou posouvejte lehce vpravo a vlevo
- jemné kroužení v průběhu jizvy

Promašťování

Promašťování jizev zabraňuje vysychání a dráždění a vytváří podmínky pro klidné zrání jizvy. Jizvu promašťujte alespoň 2x denně mastným krémem (Indulona) či lékařskou vazelínou.

Návrat do zaměstnání

Návrat do práce a jeho načasování je nutné konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem. Závisí na vašem zdravotním stavu a druhu práce, kterou vykonáváte. Duševní práci je možné začít již po 4-6 týdnech od operace. Pokud pracujete fyzicky, je vhodné počkat dokud se nezhojí hrudní kost (minimálně 8 týdnů). V případě, že je vaše práce mimořádně fyzicky i psychicky náročná, je nutné posoudit, zda k ní budete moci vrátit v plném rozsahu.

Přejeme Vám brzké uzdravení,

Váš tým fyzioterapeutů

Vypracoval: Kolektiv fyzioterapeutů Kliniky rehabilitace a
tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol

Datum vydání: 04/2019