

FYZIOTERAPIE PO OPERACI OSTEOSARKOMU/EWINGOVA SARKOMU

INFORMACE PRO PACIENTA A JEHO RODIČE

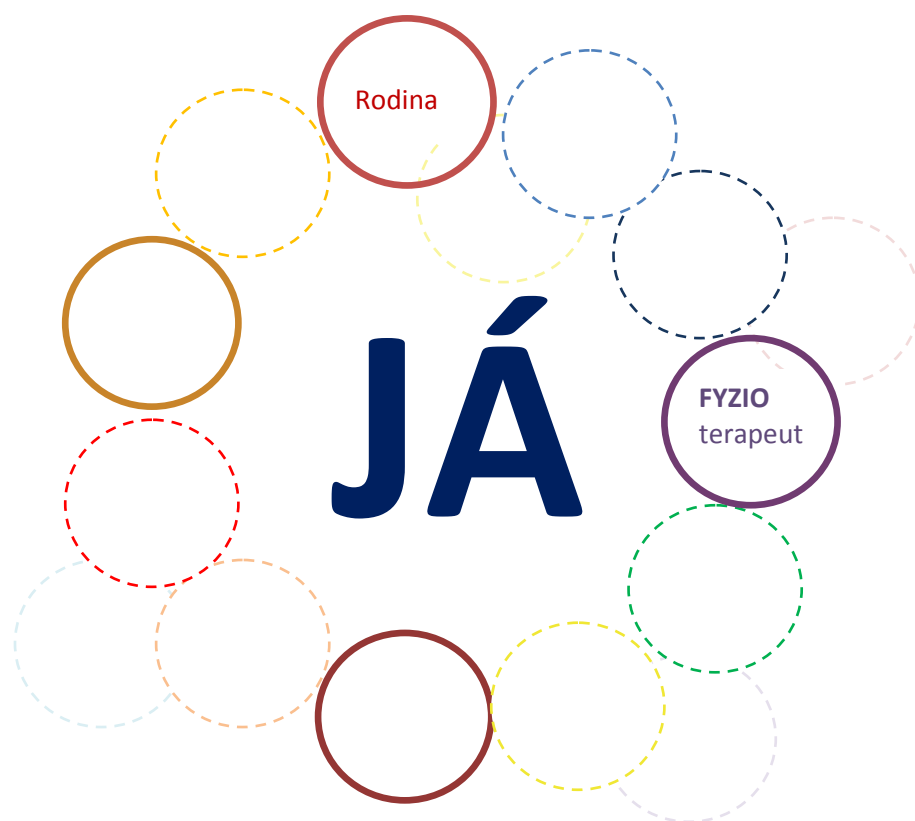
KDO JSME A PROČ JE FYZIOTERAPIE DŮLEŽITÁ?

Fyzioterapeut je jednou z osob, které budou provázet onkologickou léčbou. Ukáže ti, jak cvičit po operaci, jak rozhýbat klouby, posílit svaly, jak chodit o berlích. Fyzioterapie je důležitou součástí léčby. Může výrazně zkrátit dobu pobytu na lůžku a urychlit návrat zpět k aktivnímu životu.

Aby bylo cvičení efektivní, je nezbytné, abys cvičil/cvičila samostatně. Zlepšení pohyblivosti závisí do značné míry na tom, jak často a intenzivně cvičíš. Intenzita a frekvence musí být přiměřená; je třeba dodržovat doporučení lékařů a fyzioterapeutů.

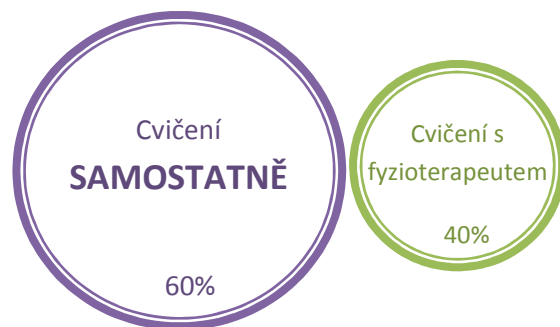
Tato brožurka ti poskytne základní informace o průběhu a cílech fyzioterapie v jednotlivých fázích onkologické léčby. Můžeš do ní psát, malovat, zaznamenávat si cvičení.

Na začátek jsme pro tebe připravili obrázek, kam si můžeš doplnit, kdo další (nebo co) ti se cvičením ještě pomůže.

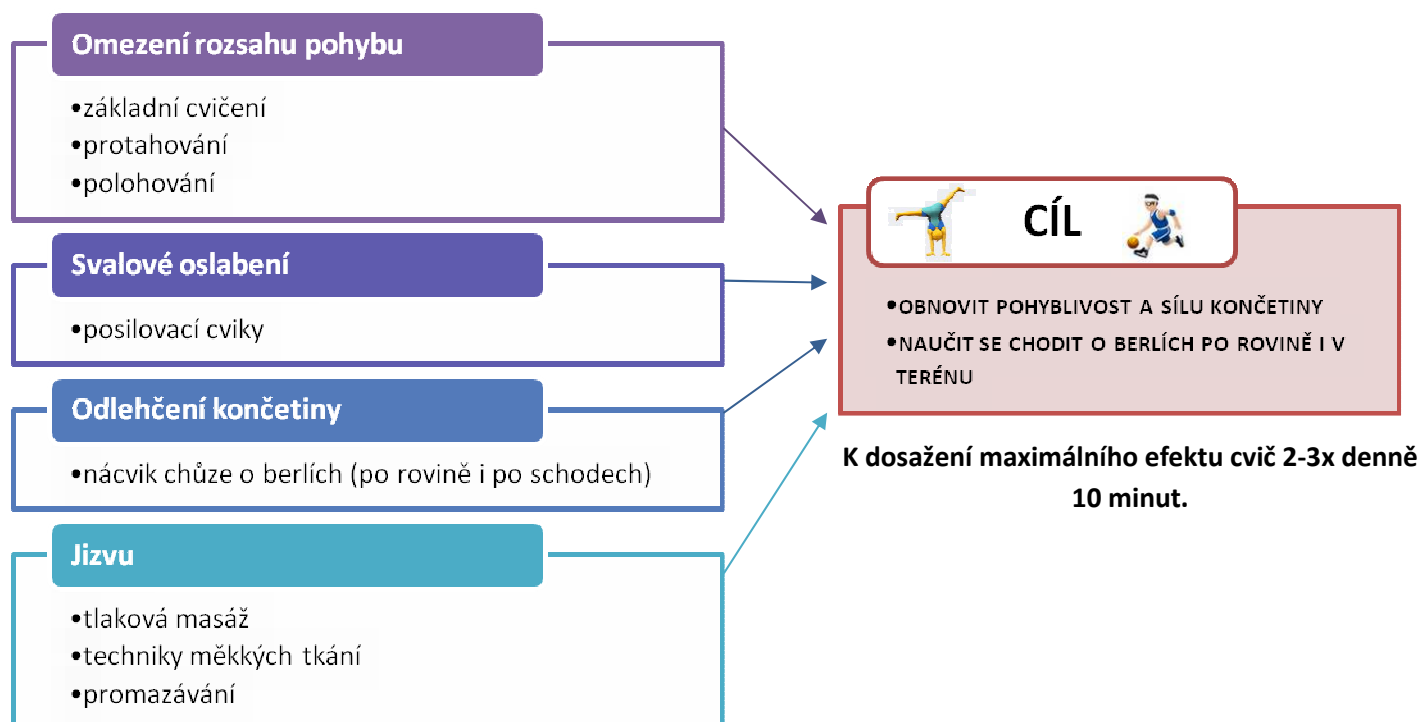


A. PO BIOPSII

Biopsie je menší operace, při které se odebírá vzorek nemocné tkáně. Může se pak krátkodobě objevit bolest, otok a obvykle se zmenší rozsah pohybu v nejbližším kloubu. Končetina se oslabí a hojí se jizva. Končetinu **leduj a polohuj** do zvýšené pozice. Se cvičením začni co nejdříve, ideálně první den po operaci. Fyzioterapeut ti ukáže jak cvičit, a také tě naučí chodit o berlích. Během prvního posazování a vstávání můžeš cítit nevolnost a motání hlavy. **S opakováním** se tyto problémy postupně zmírňují. Ve stoji a chůzi končetinu **důsledně odlehčuj** po dobu, jakou ti doporučí lékař.



FYZIOTERAPEUT TI UKÁŽE, JAK SI PORADIT S:



Poté, co bude končetina schopna normálního rozsahu pohybu, zaměř se na posílení trupu a na udržení fyzické kondice. Usnadní ti to zvládnout další léčbu.

MÍSTO PRO TEBE:

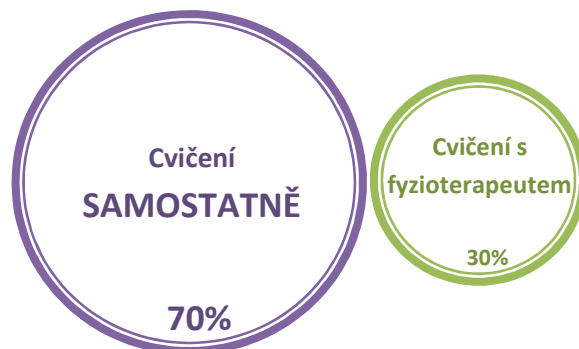
B. PO HLAVNÍ OPERACI

Hlavní operací myslíme operaci, při které dojde k odstranění části nebo celého nádoru. Po této operaci je končetina obvykle 6 – 12 týdnů fixovaná sádrou nebo ortézou (dle uvážení operátora) a je nutné ji **důsledně odlehčovat** (dobu určí lékař). Končetina může být bolestivá a oteklá, proto ji leduj a polohuj do zvýšené pozice.

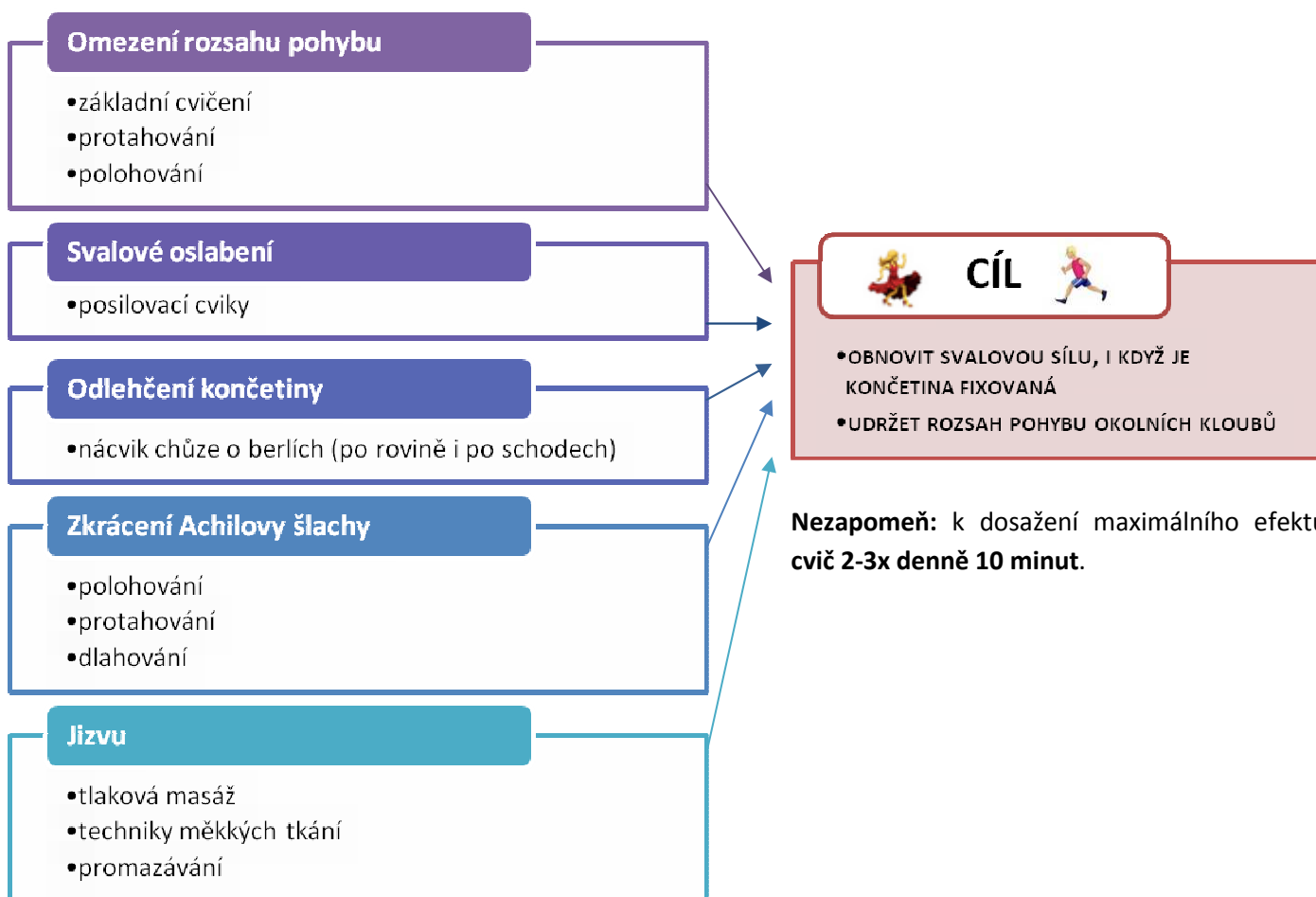
Cvičit začni co nejdříve, nejlépe první pooperační den.

Fyzioterapeut ti připomene, jak cvičit a zopakuje s tebou **chůzi o berlích**. Během prvního posazování a vstávání můžeš cítit nevolnost a motání hlavy.

S opakováním se tyto problémy postupně zmírňují, a proto to **nevzdávej to, a vydrž**.



FYZIOTERAPEUT TI PŘIPOMENE, JAK SI PORADIT S:

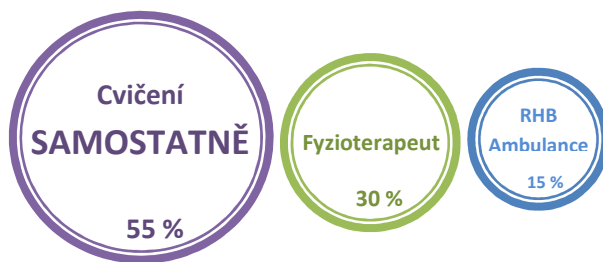


Nezapomeň: k dosažení maximálního efektu cvič 2-3x denně 10 minut.

MÍSTO PRO TEBE:

C. PO SEJMUTÍ SÁDRY/ORTÉZY

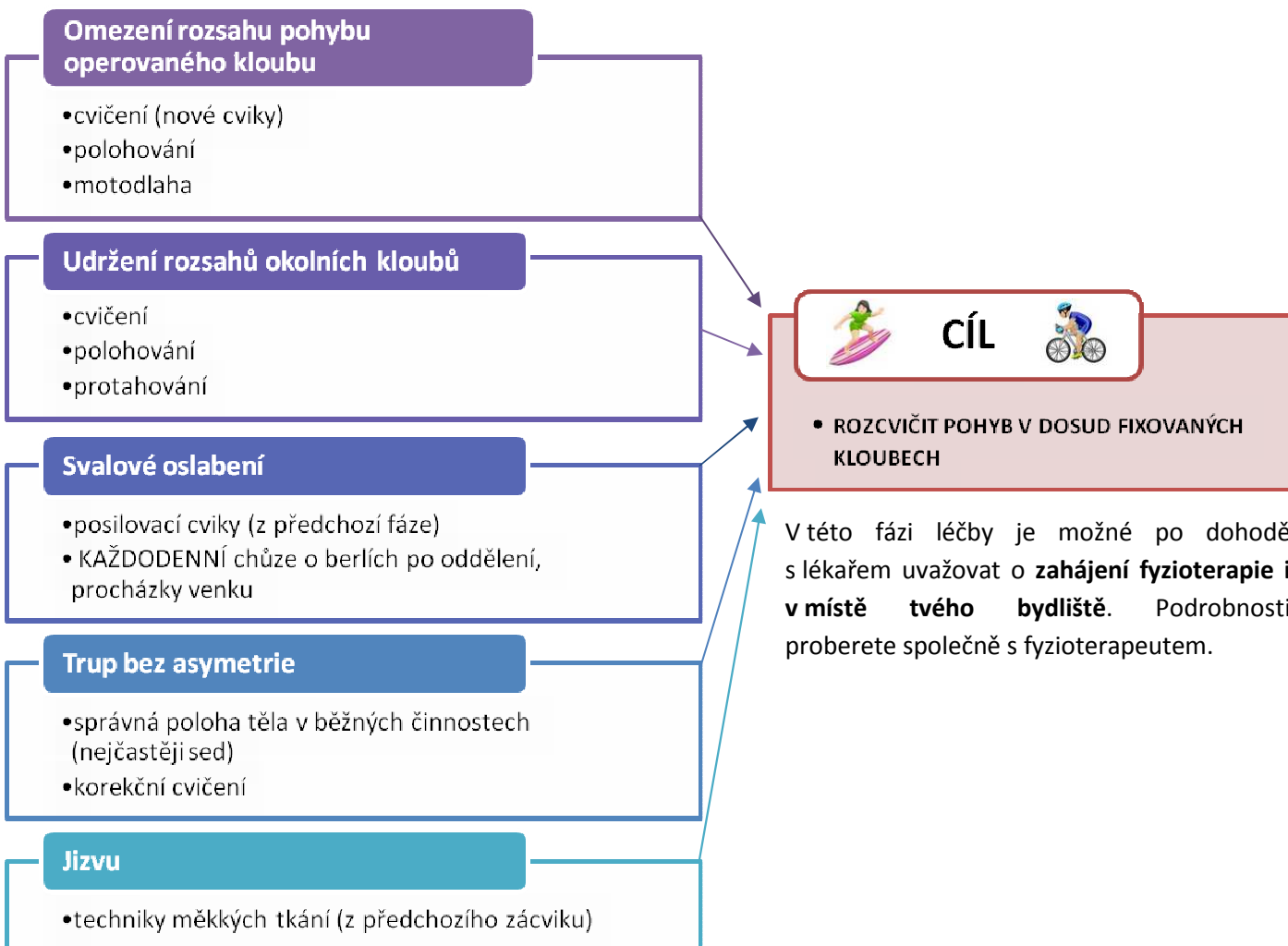
Po sejmutí ortézy nebo sádry bude tvým hlavním úkolem **rozcvičit klouby, které byly fixované**. Proto ke cvičení, které již znáš, přidáš nové cviky. Sejmutí sádry či ortézy neznamená automaticky chůzi bez berlí. Končetinu je obvykle potřeba odlehčovat až do ukončení onkologické léčby. O tom, kdy můžeš končetinu začít zatěžovat, rozhodne lékař.



S rozcvičováním operovaného kloubu ti může pomoci i **motodlaha**. Doporučí ji tvůj ortoped. Motodlahy lze za poplatek zapůjčit domů (informace najdete na internetu). Některé pojišťovny půjčovné v minulosti proplatily, konkrétní podmínky ale zjistíte s rodiči přímo u tvé pojišťovny.

Pamatuj: motodlaha není náhradou klasického cvičení!

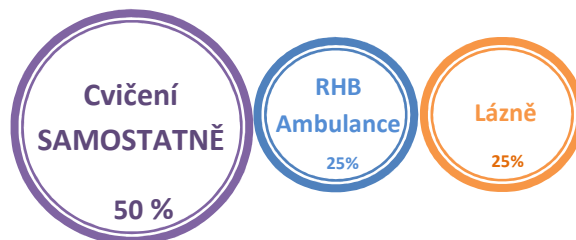
FYZIOTERAPEUT TI UKÁŽE, JAK SI PORADIT S:



MÍSTO PRO TEBE:

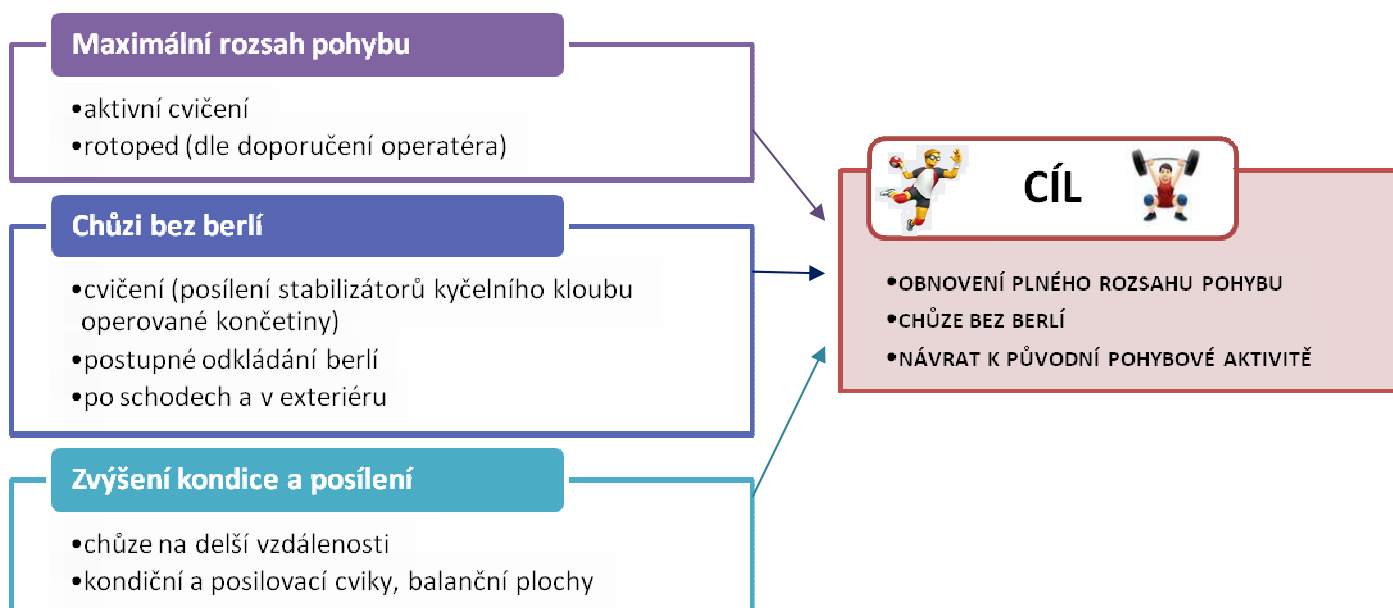
D. PO UKONČENÍ ONKOLOGICKÉ LÉČBY

Po ukončení onkologické léčby pokračuj v **rehabilitaci v místě bydliště**. Podle doporučení ortopeda rozcvičuj operovaný kloub do maxima a začni zatěžovat operovanou končetinu naplno. Je velmi důležité, aby sis postupně zlepšoval kondici.



Můžeš také absolvovat pobyt v lázních, který ti pomůže k celkové rekonvalescenci a zlepšení fyzické kondice. O tom, kdy je tento pobyt vhodný rozhodne onkolog.

FYZIOTERAPEUT TI UKÁŽE JAK SI PORADIT S:



MÍSTO PRO TEBE:

My, fyzioterapeuti ti přejeme především chuť do cvičení. Víme, že někdy nebudeš mít na cvičení náladu, přesto budeme chtít, abys zacvičil a každým dnem se zlepšoval. Rádi ti se cvičením poradíme. Jak rychle se zlepšíš, je ale na tobě! Fandíme Ti a přejeme Ti, ať léčbu dobře zvládneš!



Bára, Karolína, Katka a Filip

Můžeš nás kontaktovat:

