

## Tejpování jizev

Již po vyndání stehů a odpadnutí stroupků lze doplnit manuální terapii jizvy tejpováním. K tejpování jizev potřebujeme tzv. kinezio-tejp (napruženou bavlněnou pásku).

Při tejpování jizev můžeme využít 2 způsoby tejpování: tzv. „křížkový“ nebo „pruhovaný“ způsob aplikace drobně nastříhaných proužků kinezio-tejpu.

Drobné proužky o šířce cca 0,5 cm je potřeba nastříhat v podélném směru pásky, abyste cítili, že drobný pásek po odejmutí podkladového papíru pruží. Délku a počet proužků zvolíme podle velikosti jizvy.

Při aplikaci proužků kinezio-tejpu ať už „křížkovým“ či „pruhovaným“ způsobem využíváme tzv. ligamentózní tah. Lehkým tahem roztrhneme podkladový papír uprostřed pásky a lehce jej oddělíme od náplasti samotné. Zatahneme za oba konce a napnutou středovou část přilepíme na jizvu. Odlepíme zbylý papír z krajů a pásku lehce přihladíme k pokožce bez dalšího natahování pásky.



## Obecné zásady péče o jizvu

- **Udržujte jizvu v čistotě.** Nenamáčejte ji ve vaně v průběhu několika týdnů po vzniku jizvy. Spíše jemně osprchujte vlažnou vodou a šetrně osušte.
- **Jizvu chraňte před sluncem.** Vyhýbejte se i soláriu nejméně první 3 měsíce, aby nedošlo k tvorbě nežádoucí pigmentace jizvy.
- **Vyvarujte se nošení těsného oblečení,** které způsobuje tření pokožky.
- **Nepřetěžujte jizvu.** Po dobu 6 týdnů vynechejte sportovní aktivity, ve kterých může docházet k nadměrnému napínání jizvy. Vyhýbejte se extrémním teplotám, např. sauně.
- Doporučujeme čerstvou jizvu po vyndání stehů a samovolném odpadnutí strupů pravidelně **promašťovat**, abychom zabránili přesychání kůže. K promašťování využíváme jakýkoliv mastný krém (měsíčková masť, Indulona, kalciová masť, nesolené vepřové sádlo aj.).

## Závěr

Péče o čerstvou jizvu je zásadní jako prevence vzniku aktivní jizvy, jež mění pohybový projev a přispívá k přetížení a bolestem pohybového aparátu. O čerstvou jizvu je většinou třeba pečovat **3 až 6 měsíců**. Délka péče záleží na rychlosti hojení a na velikosti a lokalizaci jizvy. Zejména důležitá je péče o jizvy, jejichž hojení bylo komplikované.

Stejně tak je potřeba dbát na dobrou funkci již starších jizev a vždy mít na paměti, že i velmi staré nekomplikované jizvy se mohou stát aktivními.

**Nepodceňujte význam péče o jizvu. Práci s pooperační jizvou již od jejího vzniku můžete předcházet vážným pozdním komplikacím pohybového systému.**

V případě nejasností či dotazů se obraťte na ošetřujícího fyzioterapeuta.

## PÉČE O JIZVU

KLINIKA REHABILITACE A TĚLOVÝCHOVNÉHO  
LEKAŘSTVÍ 2. LF A FN MOTOL - DOSPĚLÁ ČÁST

V Úvalu 84  
150 06 Praha 5



Vypracovala: Mgr. Sylva Pintarová  
Praha 2017

## Úvod

Rána, která zasahuje hlubší vrstvy kůže, se vždy hojí jizvou. Za optimálních podmínek se rána bez komplikací zhojí na jemnou nenápadnou jizvu, která nečiní funkční ani estetický problém.

V případě neideálně zhojené (patologické) jizvy sledujeme z rehabilitačního hlediska porušenou funkci jizvy, u které nacházíme omezenou pružnost a posunlivost jizvy i okolních měkkých tkání.

Patologická funkce jizvy se objevuje zejména v těchto případech:

- při komplikovaném hojení všeho druhu
- při opakovaném řezu v jednom místě
- při radioterapii (ozařování) v místě hojící se jizvy
- u jizvy v imobilizované (znehýbněné) oblasti

V těchto případech je obzvláště nutné dbát na péči o jizvu jak během jejího hojení, tak po zahojení. Není výjimkou, že se jizva stane patologickou i po mnoha desítkách let, přestože předtím byla bez komplikací.

Patologická jizva, v rehabilitaci taktéž nazývaná aktivní jizva, se projevuje svou bolestivostí na dotek či při protažení měkkých tkání. Ošetření je v tomto případě velmi důležité, neboť aktivní jizva mění nevědomky způsob pohybu a může vytvářet různé (i zdánlivě nesouvisející) obtíže pohybového aparátu.

## Manuální ošetření jizev

Při terapii hojící se jizvy, a stejně tak aktivní jizvy (starší jizva, která je bolestivá a nepružná), se zabýváme pohyblivostí všech vrstev měkkých tkání, které jizva postihuje. Zaměřujeme se tedy na lepší protažitelnost kůže s podkožím, podkoží s fascií (vazivový obal svalu), fascie se svalem, popř. svaly s kostí. Můžeme tak nalézt odpor a bolestivost nejen v kůži, ale i v hlubších vrstvách měkkých tkání, např. v dutině břišní, kde lze i po laparoskopických operacích najít výrazné zjizvení v průběhu operačního vstupu, a to i přesto, že na povrchu se nachází jen zanedbatelné kožní zjizvení.

V praxi aplikujeme několik manuálních technik, které volíme podle stáří jizvy. Obecně se dá říci, že při terapii jizev a jejich okolních tkání působíme velice **jemným tlakem prstů až do dosažení prvního lehkého odporu**, kde vyčkáváme na uvolnění. Podle velikosti tlaku ovlivňujeme různé vrstvy měkkých tkání – velmi jemný tlak působí na povrchové vrstvy, silnější přitlačení působí na vrstvy hlubší.

### OD 1. DNE PO ZÁKROKU K TERAPII JIZVY VYUŽÍVÁME:

#### ➤ Hlazení

Opakovaně během dne po dobu několika minut hladíme jizvu a její okolí. K hlazení využíváme plochu dlaně a bříška prstů.

*Vliv na:* normalizaci napětí kůže, podkoží a svalů v místě hlazení.

#### ➤ Uvolnění měkkých tkání v okolí jizvy

Ještě před odstraněním stehů z jizvy lze uvolňovat měkké tkáně v okolí jizvy.



Umístíme naše dlaně několik cm od jizvy. První dlaní působíme velmi jemným plošným tlakem ve směru rovnoběžném s jizvou, druhou působíme rovnoběžně ve směru opačném. Poté směry tlaku dlaněmi vystřídáme. V jednom směru působíme tak dlouho, dokud cítíme, že se tkáně uvolňují.

*Vliv na:* obnovení posunlivosti a protažlivosti jednotlivých vrstev vzdálenějších měkkých tkání; tlumení negativního mechanického dráždění jizvy, které přispívá ke vzniku aktivní jizvy.

### PO VYNDÁNÍ STEHŮ VYUŽÍVÁME:

#### ➤ Esovité protažení

Po odstranění stehů přikládáme palce vedle jizvy proti sobě (každý na jedné straně jizvy). Lehce přitlačíme palce dolů, a pak mírně tlačíme prsty proti sobě do zvlnění jizvy. Vzniká kožní řasa s jizvou mezi palci, jež má tvar písmene S. Palci působíme mírným tlakem do prvního odporu kůže, vydržíme několik vteřin, tlak nezvyšujeme. Pak posuneme jeden z palců o kus dál a pokračujeme v dalším esovitém protažení.



Můžeme také dát oba palce na jednu stranu a protáhnout jizvu do tvaru písmene C. Tlak palců je směrem k jizvě.



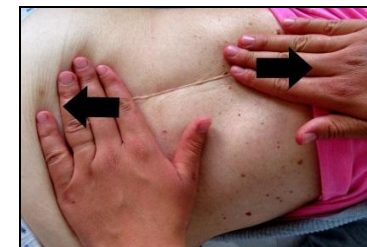
*Vliv na:* obnovení posunlivosti a protažlivosti jednotlivých vrstev tkání; zabránění zkracování jizvy a vzniku srůstů v oblasti jizvy i tkání v hloubce.

### PO 6 TÝDNECH OD ZÁKROKU VYUŽÍVÁME:

#### ➤ Protážení podélné

Po 6 týdnech můžeme začít aplikovat podélné protažení. Na obou koncích jizvy, nebo v jejich částech, přiložíme bříška prstů, mírně stlačíme, a pak držíme konstantním tahem směrem od sebe po dobu 20 vteřin.

*Vliv na:* zabránění zkracování jizvy a tím prevence možných komplikací, které může způsobit tzv. aktivní jizva.

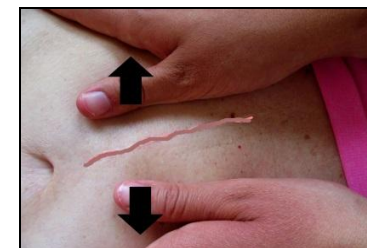


### PO VÍCE NEŽ 3 MĚSÍCÍCH OD VZNIKU JIZVY:

#### ➤ Protážení jizvy od sebe

**Zcela zahojenou jizvu (nejdříve po 3 měsících od operace)** lze také velmi jemně protahovat ve smyslu roztažení stran jizvy od sebe („otevření jizvy“).

*Vliv na:* pokles napětí přímo v jizvě, což působí na snížení dráždění během pohybu.



### OŠETŘENÍ AKTIVNÍ JIZVY

Terapie aktivní jizvy je obdobná jako ve výše zmíněných postupech. Při terapii působíme jemným tlakem prstů až do dosažení prvního odporu. Ve stejném tlaku vyčkáváme až do uvolnění. Prsty působíme tak dlouho, dokud cítíme, že se tkáň protahuje. Takto dbáme na ošetření všech vrstev měkkých tkání, ve kterých nacházíme patologický (citlivý až bolestivý) odpor - jemnější tlak působí na povrchové vrstvy, silnější tlak na hlubší vrstvy.