

## **Doporučení pro pacienty po operaci krční páteře**

Vážený paciente, vážená pacientko,

absolvoval/a jste operaci krční páteře na Neurochirurgické klinice dětí a dospělých 2.LF UK a FN Motol.

Rádi bychom Vám tímto poskytli doporučení, jak se po operaci krční páteře v následujícím období a v domácím prostředí chovat.

1. Po operaci jste dostal/a měkký krční límec, který Vám plně hradí pojišťovna. Správně nasazený límec nesmí nikde škrtit ani nesmí být příliš volný.
2. Krční límec budete mít po dobu **14-ti** dnů od data operace, poté jej smíte postupně odkládat a to pouze v domácím prostředí. Půjdete-li ven, krční límec si nasadte. Límec takto používejte až do lékařské kontroly (ta bývá po 6 až 8 týdnech).
3. Během prvních 14-ti dní, smíte krční límec odložit jen v rámci hygieny. Při sejmutí límce se však musíte vyvarovat krajních pohybů krční páteře, jako je předklon, záklon a otáčení hlavy.
4. V lůžku, v poloze na zádech dodržujte podložení hlavy měkkým (málo naplněným) polštářem. Krční páteř musí být v rovině. To samé platí i pro polohy na bocích. Prvních 14. dní spěte i s krčním límcem.
5. Po vyndání stehů nebo po zhojení jizvy (vyloupání strupů), se doporučuje jizvu promazávat krémem bez parfemace a přísad. Úplné vyblednutí jizvy trvá i několik měsíců, jizvu proto nevystavujte slunečnímu záření.
6. Nezhojené rány nenamáčejte. Při zarudnutí, bolesti, pocitu tepla nebo škrubání v operační ráně, je potřeba si domluvit kontrolu na ambulanci Neurochirurgické kliniky.
7. Veškeré domácí práce provádějte s krčním límcem, nenoste těžká břemena (nanejvýš do celkové hmotnosti 3-4kg). Nejlépe využijte batoh na záda. Dále se nedoporučuje dlouhodobě zvedat ruce nad horizontálu, jako je např. věšení záclon. Vyvarujte se trhavých pohybů horní končetinou.
8. Sportování či následnou ambulantní rehabilitaci Vám dovolí lékař, až po kontrole. Počítejte však s omezením sportů na **3 měsíce**. Po dobu 6-ti týdnů po operaci lze doporučit pouze chůzi a šetrné cvičení, které Vám fyzioterapeut ukázal.
9. Sexuálního života se nemusíte zříkat, záleží však na výběru šetrné polohy.
10. Na kontrolu do ambulance Neurochirurgické kliniky smíte přijet jako spolujezdec či spolujezdkyně autem nebo veřejným hromadným prostředkem, sanita již není indikována.

## Cviky po operaci krční páteře

Cvičení pomáhá ke stabilizaci krční páteře, protažení zkrácených a aktivaci oslabených svalových skupin. Pro účinnost cvičení je potřeba dodržovat několik zásad:

- Cvičte jen do pocitu bolesti.
- Cvičte nejlépe 2-3x denně.
- Cviky opakujte 5-10x, vždy podle svých možností.
- Cviky provádějte pomalu, tahem nikoliv švihem.

### 1. cvik: **Zasunutí brady**

Snažte se přirozeně narovnat, ruce volně u těla. Zkuste lehce zastrčit bradu směrem k páteři (obr. 1), chvíli vydržte, poté povolte (obr. 2). Cvik opakujte.



Obr. 1 Správně



Obr. 2 Chybně

### 2. cvik: **Tlačení ruky proti hlavě**

Jednu ruku položte na čelo, zatlačte rukou velmi **lehce** proti hlavě s výdrží 3 vteřin, poté tlak přerušte (obr. 3 a 4). Posuňte ruku na oblast spánku a cvik opakujte (obr. 5). Poté ruce vystřídejte a cvik opakujte i na druhou stranu.



Obr. 3

Obr. 4

Obr. 5

3. cvik: **Rozvírání paží**

Horní končetiny pokrčte v loktech přibližně do pravého úhlu, otočte ruce dlaněmi vzhůru, nechte lokty zapřené v pase. S nádechem rozevírejte ruce směrem od sebe (obr. 6). V krajní pozici (obr. 7) chvíli vydržte, s výdechem vraťte zpět. Opět opakujte. Vyvarujte se přílišnému prohnutí v oblasti bederní páteře. Mějte rovná záda. Nepřitahujte lopatky k páteři. Nezvedejte ramena k uším!



Obr. 6 Výchozí pozice



Obr. 7 Správné provedení cviku

Přejeme Vám brzké uzdravení,

Váš tým fyzioterapeutů

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

Datum vydání: 04/2021