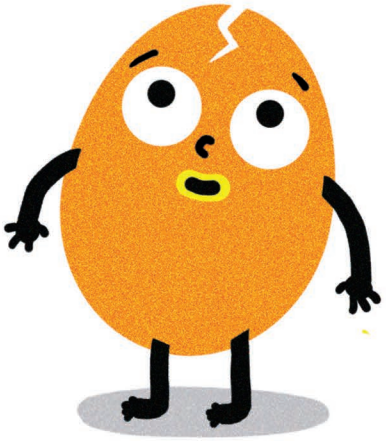
Fyzioterapie po operaci

Osteosarkomu & Ewingova sarkomu



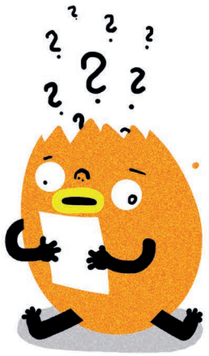
Informace pro..... a jeho rodiče.

KDO JSME A PROČ JE FYZIOTERAPIE DŮLEŽITÁ?

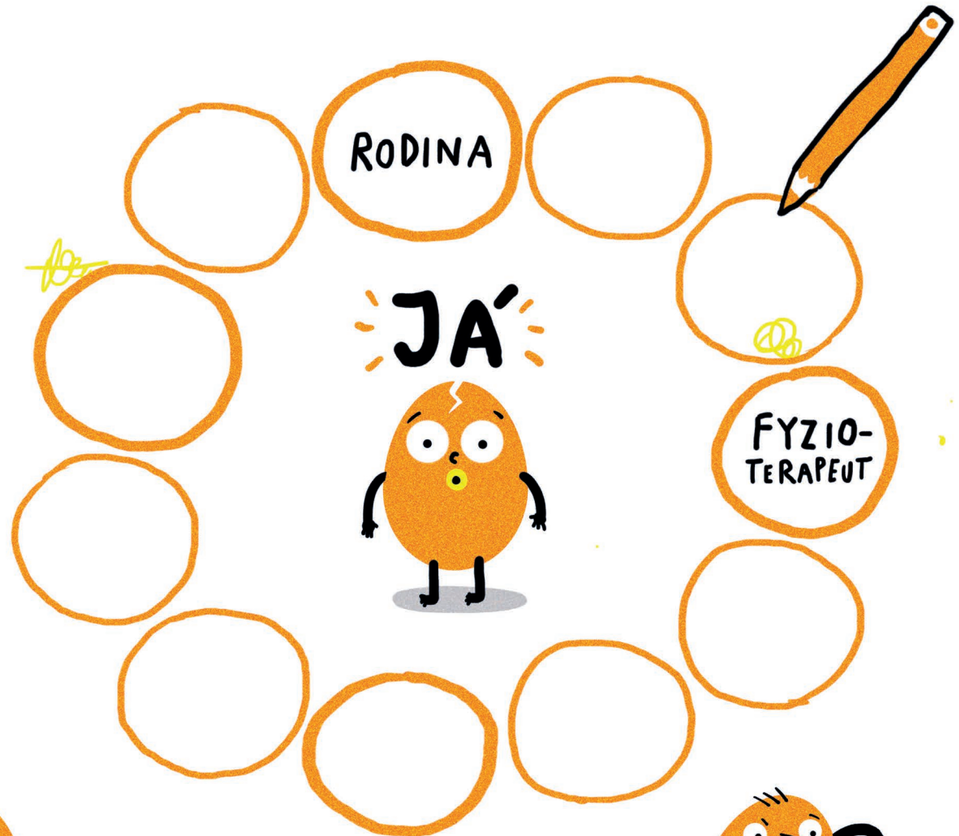
Fyzioterapeut je jednou z osob, které budou provázet onkologickou léčbou. Ukáže ti, jak cvičit po operaci, jak rozhýbat klouby, posílit svaly, jak chodit o berlích. Fyzioterapie je důležitou součástí léčby. Může výrazně zkrátit dobu pobytu na lůžku a urychlit návrat zpět k aktivnímu životu.

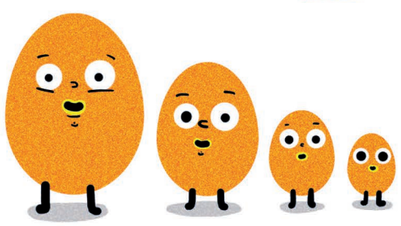
Aby bylo cvičení efektivní, je nezbytné, abys cvičil/cvičila samostatně. Zlepšení pohyblivosti závisí do značné míry na tom, jak často a intenzivně cvičíš. Intenzita a frekvence musí být přiměřená; je třeba dodržovat doporučení lékařů a fyzioterapeutů.

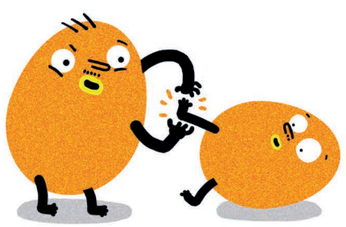
Tato brožurka ti poskytne základní informace o průběhu a cílech fyzioterapie v jednotlivých fázích onkologické léčby. Můžeš do ní psát, malovat, zaznamenávat si cvičení.



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





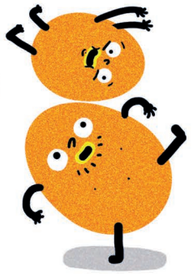


A. PO BIOPSII

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.

Cvičení SAMOSTATNĚ 60%

Cvičení S FYZIOTERAPEUTEM 40%



Fyzioterapeut tě naučí, jak vyzrát na:

omezení rozsahu pohybu
základní cvičení
protahování
polohování

svalové oslabení
posilovací cviky

odlehčení končetiny
nácvik chůze o berlích
(po rovině i po schodech)

jizvu
tlaková masáž
techniky měkkých tkání
promazávání

CÍL

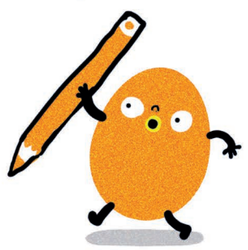
naučit se chodit o berlích po rovině i v terénu

obnovit pohyblivost a sílu končetiny

K dosažení maximálního efektu cvič 2—3x denně 10 minut.

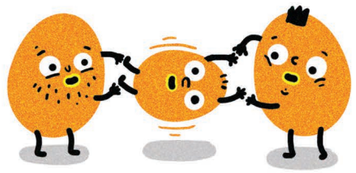
Poté, co bude končetina schopna normálního rozsahu pohybu, zaměř se na posílení trupu a na udržení fyzické kondice. Usnadní ti to zvládnout další léčbu.

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 operatéra) 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, proto to **nevzdávej a vydrž**.



Cvičení samostatně **70%**

Cvičení s fyzioterapeutem **30%**

Fyzioterapeut ti připomene cviky na:

omezení rozsahu pohybu
základní cvičení
protahování
polohování

svalové oslabení
posilovací cviky

odlehčení končetiny
nácvik chůze o berlích
(po rovině i po schodech)

zkrácení Achillovy šlachy
polohování
protahování
dlahování

jizvu
tlaková masáž
techniky měkkých tkání
promazávání

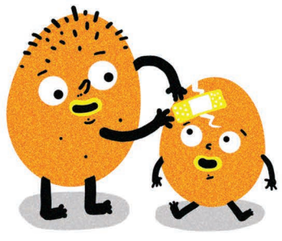
CÍL

obnovit svalovou sílu, i když je končetina fixovaná

udržet rozsah pohybu okolních kloubů

__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.

Cvičení samostatně **55%**

Cvičení s fyzioterapeutem **30%**

Rehabilitace ambulantně **15%**

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 nové možnosti, jak vyzrát na:

omezení rozsahu pohybu operovaného kloubu
cvičení (nové cviky)
polohování
motodlaha

svalové oslabení
posilovací cviky (z předchozí fáze)
KAŽDODENNÍ chůze o berlích
po oddělení, procházky venku

trup bez asymetrie
správná poloha těla v běžných činnostech (nejčastěji sed)
korekční cvičení

udržení rozsahů okolních kloubů
cvičení
polohování
protahování

jizvu
techniky měkkých tkání
(z předchozího zácviku)

CÍL

rozcvičit pohyb v dosud fixovaných kloubech

V této fázi léčby je možné po dohoděs lékařem uvažovat o __zahájení fyzioterapie i v místě tvého bydliště__. Podrobnosti proberete společně s fyzioterapeutem.

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.

Cvičení SAMOSTATNĚ 50%

Rehabilitace AMBULANTNĚ 25%

Lázně 25%

Zeptej se svého fyzioterapeuta, jak ještě doladit:

taximální rozsah pohybu
aktivní cvičení
rotoped
(dle doporučení operatéra)

chůzi bez berlí
cvičení (posílení stabilizátorů kyčelního kloubu operované končetiny)
postupné odkládání berlí
po schodech a v exteriéru

zvýšení kondice a posílení
chůze na delší vzdálenosti
kondiční a posilovací cviky, balanční plochy

CÍL

obnovení plného rozsahu pohybu

chůze bez berlí

návrat k původní pohybové aktivitě

místo pro tebe:

Zaznamenej si, jaké cviky a kdy jsi cvičil

Za každý odcvičený cvik škrtni berli. Čím víc odškrtaných berlí na papíře, tím blíž ke skutečné chůzi bez berlí.

	NÁZEV CVIKU	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Týden:

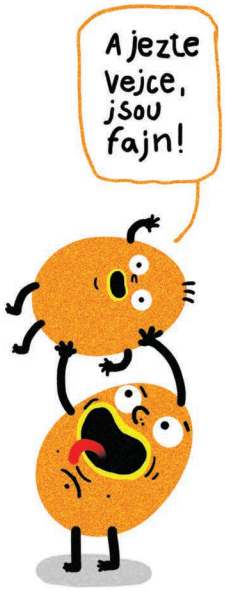
	NÁZEV CVIKU	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Týden:

Co dál ???

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!

můžeš nás kontaktovat:



místo pro tebe:

Brožura vznikla za finanční podpory nadačního fondu Jeunesse Kids a Fakultní nemocnice v Motole, pod odbornou záštitou Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lekařství 2. LF UK a FN Motol a Kliniky dětské hematologie a onkologie 2. LF UK a FN Motol.

Autor:
Mgr. Kateřina Medunová

Spoluautoři:
Mgr. MgA. Filip Jevič
Mgr. Karolína Ptáková
MUDr. Aneta Králová Sládková
Mgr. Barbora Jindrová

Pokreslil:
Jaromír Plachý

FN MOTOL

JEUNESSE kids