



Klinika spondylochirurgie 1. LF UK a FN Motol

Přednosta: prof. MUDr. Jan Štulík, CSc.

Vrchní sestra: Mgr. Dagmar Šeborová

Staniční sestra ambulance: Bc. Kamila Průchová, Tel. č. 224 432 592

Staniční sestra standardní: Irena Kroupová, Tel. č. 224 432 570, 2573

Staniční sestra JIP: Bc. Lenka Šipulová, Tel.č. 224 432 585

Doporučení pro pacienty po operaci krční páteře

Vážený paciente, vážená pacientko,

absolvoval/a jste operaci krční páteře na Oddělení spondylochirurgie FN v Motole. Rádi bychom Vám poskytli doporučení, jak se po operaci krční páteře v domácím prostředí chovat.

Nejdůležitější doporučení

1. Při příjmu jste dostal/a pevný krční límec Philadelphia, který Vám plně hradí pojišťovna. Pojišťovna však hradí pouze límec za kalendářní rok, a proto je velmi nutné, abyste s límcem zacházel/a šetrně, protože ho budete muset nosit podle ordinace lékaře šest týdnů.
Límec je potřeba každý den omýt vlažnou vodou, neměl by se používat agresivní saponát. Nejlepší je omýt ho vlažnou mýdlovou vodou, poté opláchnout čistou vodou a řádně osušit.
Límec si, prosím, neupravujte podle vlastních představ, protože pouze standardní límec plní svoji funkci.
2. Správně nasazený límec nesmí nikde škrtit ani nesmí být volný. Suché zipy, jimiž ho zapínáte, by měly být přiloženy na sebe.
3. Krční límec se snímá pouze na hygienu, při sejmutí límce se vyvarujte jakýmkoliv pohybům v krční páteři.
4. V lůžku si můžete přední část krčního límce na chvíli odepnout, v poloze vleže na zádech, s hlavou od ramen podloženou měkkým, málo naplněným polštářem. Krční páteř musí být v rovině. Spát je však nutné s krčním límcem.
5. Stehy na krku po operaci z předního přístupu jsou šity vstřebatelným materiálem, a proto nemusíte přijít na jejich vyndání.
6. Operační rána na krku po operaci ze zadního přístupu je šita stehy nevstřebatelnými, a proto je nutné je po čase odstranit. K tomu se většinou přistupuje (podle ordinace lékaře) 14 dní po operaci.
7. Operační rána po odběru štěpu je šita stehy nevstřebatelnými, je tedy nutné je rovněž odstranit. K tomu dochází (podle ordinace lékaře) 14 dní po operaci.
8. Po 14 dnech, jakmile jsou operační rány zhojeny, se doporučuje promazávat je krémem nebo tělovým mlékem, aby se jizva stala vláčnou. Úplné vyblednutí jizvy trvá i několik měsíců, přičemž záleží i na schopnosti regenerace organismu. Po tuto dobu se tedy vyvarujte vystavování jizvy přímému slunci.
Operační rány nenamáčejte a nekoupejte se. Při zarudnutí, bolesti, pocitu tepla či škrubání v operační ráně je potřeba domluvit si kontrolu na ambulanci spondylochirurgie.
9. Veškeré domácí práce provádějte s krčním límcem, břemena v rukách je dovoleno nosit nejvýš do celkové hmotnosti 3-4 kilogramů. Vyhněte se přetěžování horních končetin ať už se jedná o hmotnost břemene či možnosti náhlých trhavých pohybů za končetiny. V běžných domácích činnostech není vhodné na delší dobu zvedat obě ruce nad horizontálu, není tedy doporučeno např. věšení prádla na šňůru. Dále se vzhledem k povolené nosnosti břemen nedoporučuje zvedat děti, či venčit psy na vodítku, jezdit hromadnou dopravou ve stoji s přidržováním u tyče.
10. Sportovat nedoporučujeme dříve, než vám dovolí lékař na kontrole, počítejte však minimálně s omezením na 3 měsíce. Po dobu 6 týdnů po operaci lze doporučit pouze

chůzi a cvičení, které umožňuje udržet plný rozsah pohybu v kloubech a pružnost svalů a šlach.

11. Následná ambulantní rehabilitace je indikována lékařem obvykle až tři měsíce po operaci.
12. Pohlavního života se nemusíte zříkat, záleží pouze na Vás a na partnerovi (partnerce), případně na výběru šetrné sexuální polohy.
13. Na kontrolu na ambulanci oddělení spondylochirurgie můžete přijet jako spolujezdec (spolujezdkyně) autem nebo veřejným dopravním prostředkem, sanitka již není indikována.

Péče o jizvu

Cílem péče o jizvu je její dobré zhojení a zajištění posunlivosti jizvy proti podkoží a jiným strukturám. Nastává ve chvíli, kdy již na jizvě nejsou strupy a kůže je zcela zhojena. Jizvu nechte zhojit, nestrhávejte stroupky v jejím okolí. Sprchujte jizvu pro vás příjemným proudem vlažné vody, avšak v prvních týdnech ji nemydlete, pouze oplachujte vodou. Udržujte jizvu čistou, po koupeli ji opatrně osušte a aplikujte na ni mastný neparfémovaný krém – zajistí se tím její vláčnost. Aplikujte na jizvu tzv. tlakovou masáž. Jizva nesmí být zarudlá, horká, hnisavá a nesmí krvácet.

Přejeme Vám brzké uzdravení.

Kolektiv Kliniky spondylochirurgie