

Doporučení pro pacienty po robotické operaci srdce

Vážení pacienti,

do rukou se Vám dostává informační leták s radami z oblasti rehabilitace, kterými byste se měli řídit časně po operaci a v době rekonvalescence v domácím prostředí. Délka rekonvalescence po kardiochirurgické operaci je rozdílná u každého pacienta a je ovlivněna mnoha faktory: věkem, celkovým fyzickým a psychickým stavem, náročností operace, přidruženými onemocněními, kondicí před operací apod.

Pohybový režim v domácím prostředí

1. V prvních dnech po návratu z nemocnice střídejte přiměřenou aktivitu s odpočinkem. Snažte se dostatečně spát zejména v noci (cca 8hodin spánku) – během dne se snažte nespát déle jak hodinu.
2. Zpočátku není vhodné přijímat mnoho návštěv. První týdny odpočívejte a v klidu rehabilitujte.
3. Snažte se o pohybovou aktivitu každý den minimálně 30 minut (lze rozložit do kratších úseků). Při cvičení se snažte uvolnit klouby opakováním přirozených pohybů a pomalu protáhnout svaly. Jste-li již v přiměřené kondici, pak můžete zařadit cvičení s menší zátěží či jízdu na rotopedu.
4. Pokračujte v nácviu chůze. Chůze velice dobře působí na krevní oběh. Vzdálenost i náročnost procházek postupně prodlužujte a zvyšujte (úseky do kopce, schody). Na první procházky je vhodný doprovod druhé osoby.
5. Můžete vykonávat běžné domácí práce.
6. Při jakékoliv činnosti sledujte své subjektivní pocity (dušnost, pocení, únava, pocit slabosti, bušení srdce) a případně si odpočiňte či danou činnost přerušte.
7. Dávejte pozor na prudké přechody ze zimy do tepla či naopak. Je vhodné se aklimatizovat.
8. Se sportem je vhodné začít po domluvě se svým ošetřujícím lékařem. Eventuálně po provedení zátěžového ergometrického vyšetření, které stanoví bezpečnou intenzitu zátěže. Vhodné sportovní aktivity jsou: chůze, nordic walking, plavání (po zhojení jizev), jízda na rotopedu či kole, jóga.
9. V době rekonvalescence (minimálně 2 měsíce) nedoporučujeme řízení automobilu.

Po operaci máte pomalejší reakční čas, zvýšenou únavnost a horší schopnost soustředit se. I menší nehoda může způsobit velké potíže, obzvláště dojde-li ke zlomení hrudní kosti nebo zhmoždění srdce. Proto omezte na minimum i jízdu jako spolujezdec.

Péče o rány a jizvy

V místech operačních ran mohou být přítomny hematomy - modřiny, které se samy vstřebají. Několik dnů až týdnů může rovněž přetrvávat menší bolest, jenž dobře reaguje běžně dostupné analgetické léky. Objeví-li se ovšem zvýšená bolestivost, zarudnutí, hnis nebo krev vytékající z rány, zvýšená teplota či horečky, je na místě co nejdříve navštívit lékaře.

- Nekomplikované, zhojené rány můžete již od cca 5-6. dne běžně sprchovat - pozor nemydlit! Koupání ve vaně je vhodné až po 4-5 týdnech.
- Je-li po odstranění stehů jizva klidná, začněte provádět tzv. péči o jizvu (masáže a promazávání), které provádějte nejméně půl roku (lépe až 1 rok).
- Jizva do šesti měsíců je velmi náchylná na vychytávání tmavého kožního pigmentu, proto jizvy nevystavujte přímému slunečnímu záření, neopalujte se a používejte na daná místa vysoké SPF faktory (30 výše).

Masáž jizvy

Po odstranění stehů a odloučení stroupků, je vhodné zahájit masáže jizev. A to 2 - 5x denně po dobu pěti až deseti minut. Masáže podporují měknutí jizev a dobrou posunlivost jizvy vůči podkoží a jiným strukturám. Pohyb při masáži vedeme vždy směrem k řezu, okraje jizev nikdy neroztahujte od sebe. Vždy promasírujte všechny jizvy, které po operaci máte v celé jejich délce. Masáže jizev můžete provádět následovně:

- palce či prsty obou rukou přiložte těsně po stranách jizvy a vytvořte malou kožní řasu, kterou posouváte lehce vpravo a vlevo
- jemné kroužení v průběhu jizvy

Promašťování

Promašťování jizev zabraňuje vysychání a dráždění a vytváří podmínky pro klidné zrání jizvy. Jizvu promašťujte alespoň 2x denně mastným krémem (Indulona) či lékařskou vazelínou.

Návrat do zaměstnání

Návrat do práce a jeho načasování je nutné konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem. Závisí na vašem zdravotním stavu a druhu práce, kterou vykonáváte.

Přejeme Vám brzké uzdravení,

Váš tým fyzioterapeutů

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

Datum vydání: 01/2024