

## Pooperační pokyny pro pacienty po operaci skoliózy

Operace skoliózy je náročný chirurgický výkon, který ovlivní celý organismus pacienta. Pro obnovení funkce pohybového aparátu musí pacient dodržovat doporučení daná operátorem a fyzioterapeutem. Preferujeme individuální přístup ke každému pacientovi, ale pro lepší orientaci a zapamatování mohou pomoci tyto pokyny a stručný nárys cvičební jednotky.

### **Řídíme se těmito pokyny**

**Vstávání z lůžka** – vstávat vždy přetočením na bok s pokrčenými DKK (dolní končetiny), nikdy nevstávat švihem – sklapovačkou.

**Stoj a sed** – ve stoji i sedu je důležité dodržovat zásady správného držení těla, tak jak Vás naučí fyzioterapeut. Zvláště v sedu je důležité dodržovat určité zásady. Výšku židle upravit tak, aby stehna směřovala mírně šikmo dolů. Nesesedět na měkké nízké podložce (sedačka, křeslo). Nekřížit dolní končetiny přes sebe, nesesedět s „kulatými zády“. V časném pooperačním období doporučujeme sedět maximálně 20 minut a pak polohu změnit.

**Chůze a pohyby** – vzpřímená chůze, s podsazenou pánví, s povolenými ramenními klouby (nezvedat ramena k uším), lopatky jsou staženy mírně k sobě a dolů, chůze po schodech s přidržením zábradlí, neprovádět prudké pohyby, neprovádět výskoky a nerotovat se v páteři, neprovádět kulatý předklon, ten lze nahradit podřepem nebo nakročením jedné dolní končetiny s napřímenými zády.

**Zvedání a nošení lehkých předmětů** – do budoucna předměty ze země zvedat z podřepu a nikoliv z předklonu. Vhodné je především používat batoh na záda. Školní děti by měly mít dvoje učebnice.

**Doporučená aktivita a sporty** – vhodné jsou sporty se symetrickou tělesnou zátěží, nedoporučujeme jednostranně přetěžující sporty jako je golf, tenis, sporty s otřesy, doskoky, prudkými pohyby a rotacemi trupu, vždy však záleží na individuálním posouzení, na kvalitě svalového korzetu a na intenzitě zátěže. Po konzultaci s lékařem doporučujeme plavání, velice vhodná je jízda na koni, při jízdě na kole je vhodné upravit výšku řídítek, aby záda nebyla příliš ohnutá. Nedoporučují se těžší práce na zahradě jako je rytí, kosení kosou apod.

**Cvičení** – bezprostředně po operaci pod vedením fyzioterapeuta, dechová a cévní cvičení, cviky zaměřené na posílení svalového korzetu, na zlepšení funkce hlubokého stabilizačního systému (břišní svaly, pánevní svaly, hluboké svaly zad), protažení zkrácených svalů, balanční cvičení, cvičení je nutno pravidelně opakovat, minimálně 2x denně.

**Prevence potíží do budoucna** – dodržovat pokyny operátora a fyzioterapeuta, pravidelně cvičit, nepřetěžovat páteř nevhodnými pohybovými stereotypy, pravidelně opravovat své držení těla, nezvedat těžká břemena, nesetrvávat dlouhodobě ve statické zátěži (dlouho nesesedět – často střídat sed, stoj, chůzi).

**Péče o jizvu** – po zhojení je vhodné provádět masáž jizvy dle instrukcí fyzioterapeuta, tak aby jizva nestahovala okolní tkáň a byla volně pohyblivá proti podkoží. Po úplném zhojení, je možné používat měsíčkovou mast nebo jiný krém na jizvy dle doporučení v lékárně.

### Cvičební jednotka v časném stadiu po operaci skoliózy

1. Dechová cvičení – leh na zádech, ruce položíme na břicho, nádech nosem/bříško se zvedá nahoru/, výdech ústy co nejdelší s hláskou ššššššš.
2. Nádech volně, s výdechem přitáhnout obě špičky, kolena propnout k podložce a stáhnout hýždě, ramena zatlačit k podložce.



3. Přitáhnout špičku a nataženou končetinu unožit do strany, střídat DK.



4. Pokrčit DKK, chodidla na šířku boků, nádech volně, s výdechem zvednout špičky a patama zatlačit do podložky.
5. Pokrčit DKK, mezi kolena je možné vložit balónek / polštářek/, nádech volně, s výdechem stáhnout hýždě a zatlačit kolena do balónku.
6. Pokrčit DKK, chodidla na šířku boků, HKK podél těla, ramena tlačit do podložky, Nádech nosem do břicha/pod pupek/, výdech s dlouhým výrazným ššššš, dolní žebra se stahují k pupku.



7. DKK pokrčené, chodidla na šířku boků, HKK ohnout v loktech do pravého úhlu, lokty mírně od těla, pěsti směřují ke stropu, nádech volně, s výdechem zatlačit ramena a lokty do podložky.
8. „Modlení“ – dlaně proti sobě před tělem, lokty od sebe, mezi dlaně je možné dát balónek, nádech volně s výdechem zatlačit dlaněmi proti sobě /stisknout balónek/.
9. Pokrčit DK, dlaně stejnostranné ruky položit na koleno, nádech volně, s výdechem zatlačit proti sobě dlaně a koleno. /Je možné cvičit i do kříže – pravá ruka- levé koleno/.



10. Vleže na boku, polštářek pod hlavu, tělo v rovině. Mírně pokrčené DKK, horní HK vzpažená a volně položená na hlavě, rozdýchávat žebra do stran /nahoru/.
11. Vleže na boku, polštářek pod hlavu, tělo v rovině. Unožit dolní končetinu směrem ke stropu asi 20 cm, držet hýždě a břicho stažené, nevychýlit trup z osy těla.

**S případnými dotazy se obraťte na Vašeho fyzioterapeuta.**