

Pooperační pokyny pro pacienty po operaci meziobratlové ploténky

Páteř je tvořena kostěnými obratli, které jsou spojeny chrupavčitými ploténkami. Ploténky zajišťují pohyb mezi obratli, tlumí nárazy a doskoky.

Ochabnutí svalstva trupu, vadné držení těla, nadměrná fyzická zátěž nebo naopak snížená tělesná aktivita, jednostranné zatížení, zvedání těžkých břemen nevhodným způsobem, dlouhodobá statická zátěž způsobují přetěžování svalstva trupu i ploténky v bederní oblasti. Při zátěži pomáhá ploténce trupové svalstvo. Je-li toto svalstvo ochablé, celou zátěž nese ploténka. Dochází k poškození ploténky a jejímu výhřezu.

Po operacích meziobratlové ploténky pacienti dodržují šetřící režim v bederním pásu s vyloučením sedu většinou na období 6-8 týdnů. V pooperačním období operovanou páteř **nerozcvičujeme**.

Zakázány jsou úklony, předklony a rotační (spirálové) pohyby páteře. Snahou musí být získání co největší stabilizační funkce svalů páteře. Tuto stabilizační funkci vykonává souhra trupových a břišních svalů. V pacientově zájmu by mělo být naučit se cvičební jednotku, pravidelně cvičit a dbát pokynů a doporučení fyzioterapeutů a ošetřujícího personálu.

Řídíme se těmito pokyny:

Vstávání z lůžka – 6-8 týdnů po operaci vstávat vždy přetočením přes břicho rovnou do stoje, s již upnutým bederním pásem/ je-li doporučen lékařem/, do stoje přecházet s napřímenou páteří – neprohýbat se v bedrech, důležitá je opora o horní končetiny. V domácím prostředí lehat do postele z mírného pokleku. (nemožnost výškově nastavitelného lůžka)

Sed – po dobu 6-8 týdnů nesesedět, s výjimkou vzpřímeného sedu na WC, po uplynutí této doby je možno sedávat na nezbytně nutnou dobu. (jídlo, wc .. atd) v rozmezí několika jednotek až desítek minut, podmínkou je sed vzpřímený (ne kulatá záda), nedoporučuje se dlouhodobá statická zátěž (např. 2 hodiny sedu u televize nebo v autě), nesesedět s překříženými DKK ani s lokty opřenými o kolena.

Chůze a pohyby – vzpřímená chůze v bederním pásu, 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 bederní páteři, neprovádět kulatý předklon, ten lze nahradit podřepem nebo nakročením jedné dolní končetiny s napřímenými zády, spodní prádlo a ponožky doporučujeme oblékat v leže na zádech, nádoby lze umývat v rovném předklonu s čelem opřeným o linku (opření hlavy odlehčí bederní páteř), osobní hygienu provádět ve stoje s pokrčenými DKK nebo v sedu na židli, při sprchování ve stoje je možno krátkodobě bederní pás odložit.

Pomůcky – bederní pás – většinou na období 2-3 pooperačních měsíců, pokud je pacientovi doporučeno používat berle, nosí vždy obě berle (důležité pro odlehčení bederní páteře a pro správné držení těla), pacientům vyšších postav doporučujeme na WC použít nástavec, koupelnu a vanu (sprchový kout) je vhodné vybavit protiskluzovou podložkou a madly, na spaní doporučujeme vyšší a spíše tvrdší lůžko.

Zvedání a nošení lehkých předmětů – do budoucna předměty ze země zvedat z podřepu a nikoliv z předklonu, je možno nosit nákup (základní potraviny) rozložený symetricky do obou rukou nebo využít batoh, v prvních 3 měsících max. 5kg.

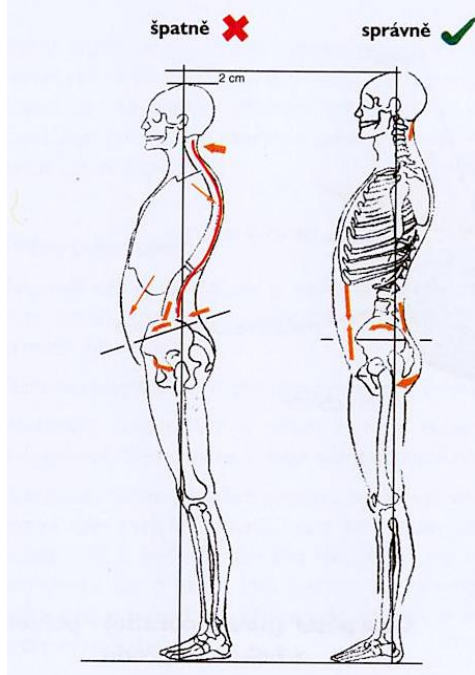
Doporučená aktivita a sporty – po spondylochirurgické kontrole a po konzultaci s lékařem doporučujeme plavání (znak), jízdu na kole, běh na měkkých površích (tráva, umělé povrchy apod.), běžky..... atd. – sporty se symetrickou tělesnou zátěží, nedoporučujeme jednostranně přetěžující sporty jako je golf, tenis, sporty s otřesy, doskoky, prudkými pohyby a rotacemi trupu, vždy však záleží na individuálním posouzení, na kvalitě svalového korzetu a na intenzitě zátěže, nedoporučují se těžší práce na zahradě jako je rytí, kosení kosou apod.

Sexuální život – volit vhodnou polohu, která nepůsobí bolest (spíše v leže na zádech), s větší aktivitou partnera

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, **kontraindikací jsou ROTAČNÍ cviky.**

Prevence vertebrogenních 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 nesedět – často střídát sed, stoj, chůzi).

Zásady správného držení těla



Ilustrační foto – výhřez ploténky s útlakem nervu

S případnými dotazy se obraťte na Vašeho fyzioterapeuta.