

Pooperační pokyny pro pacienty po stabilizační operaci bederní páteře

Po stabilizačních operacích pacienti dodržují šetrící režim v bederním pásu, většinou na období 2 – 3 měsíců. V pooperačním období operovanou páteř **nerozcvičujeme**. Zakázány jsou úklony, předklony a rotační (spirálové) pohyby páteře. Snahou musí být získání co největší stabilizační funkce neoperovaných úseků páteře, které do budoucna přebírají funkci operovaných páteřních segmentů. 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 – vstávat vždy přetočením na bok s pokrčenými DKK (dolní končetiny), již upnutým bederním pásem, po dobu 2-3 měsíců, v sedu jsou DKK vždy celou plochou chodidla na podlaze, do stoje přecházet s napřímenou páteří jen s minimálním předklonem, důležitá je opora o DKK a práce stehenních svalů, **nikdy nevstávat švihem – sklapovačkou**.

Sed – po stabilizačních operacích je sed povolen, vždy však pouze 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), nesedět 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, nádobí 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.

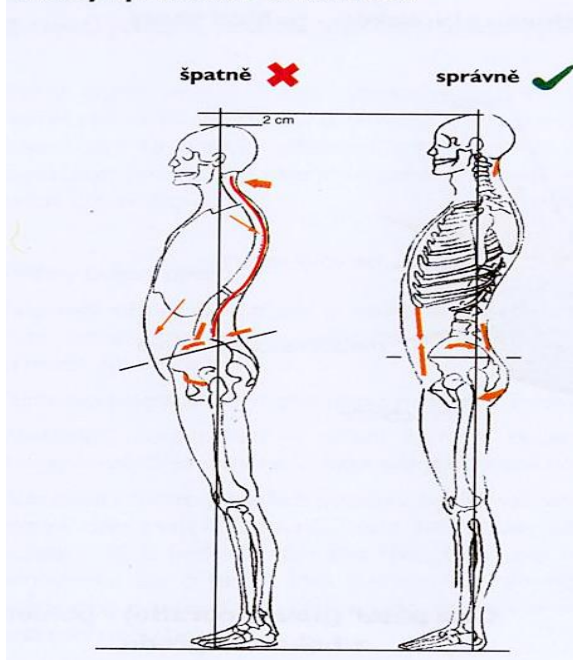
Doporučená aktivita a sporty – po spondylochirurgické kontrole a po konzultaci s lékařem doporučujeme plavání (znak), jízdu na kole, běh na měkkých površích (tráva, umělé povrchy apod.), běžky apod. – sporty se symetrickou tělesnou zátěží, nedoporučujeme jednostranně přetěžující sporty jako je golf, tenis, sporty s ořesy, 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



S případnými dotazy se obraťte na Vašeho fyzioterapeuta.