

Pooperační pokyny pro pacienty po operaci krční páteře

Správné držení hlavy – má směřodatný vliv na držení celého těla. Předsunuté držení hlavy, její záklon a předsunutí brady vede ke zvětšení krční lordózy, zvýšení napětí šíjových svalů a k následným strukturálním změnám na krční páteři. Tyto změny se řetězí a šíří se směrem k bederní páteři. Proto správné držení hlavy je důležitým předpokladem prevence bolestí celé páteře.

Po operacích krční páteře pacienti dodržují **režim v krčním límci**, většinou na období 6 týdnů. Vždy však záleží na individuálním posouzení ze strany operátora, který jediný může délku imobilizace v krčním límci změnit. Límec nosíte ve 24 hodinovém režimu, tzn. že jej nesundáváte ani na spaní. Límec můžete sundávat na hygienu, ale vyvarujte se při ní ohýbání a otáčení hlavy.

Na JIP Vás fyzioterapeut naučí několik základních cviků, tzv. **izometrických cviků**, které jsou zaměřeny na posílení svalů krku. Při těchto cvicích se hybnost krční páteře nerozvíjí. Důležitou součástí rehabilitace je cvičení ramenních kloubů a celých horních končetin. Držení ramen je díky své návaznosti na krční páteř velmi důležitou součástí pooperačního režimu. Chybou je zvednutí ramen směrem k uším, kdy dochází k přetěžování trapézových svalů a svalů zadní části krční páteře. Toto postavení ramen podporuje chybný záklon hlavy. Důležitá je správná poloha a fixace brady v krčním límci.

Intenzivnější rehabilitaci s postupným rozvíčováním hybnosti krční páteře nezačínáme dříve než po 6 týdnech od operace. Vždy však po kontrole u vašeho operátora.

Rozhodně nedoporučujeme rozvíčovat krční páteř samostatně, bez dohledu odborníka.

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), izometrické cvičení svalů krku, cvičení je nutno pravidelně opakovat, minimálně 2x denně, **kontraindikací jsou ROTAČNÍ cviky.**

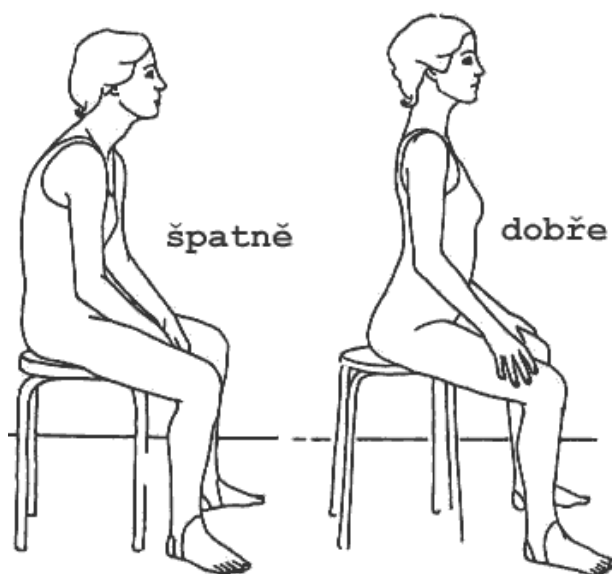
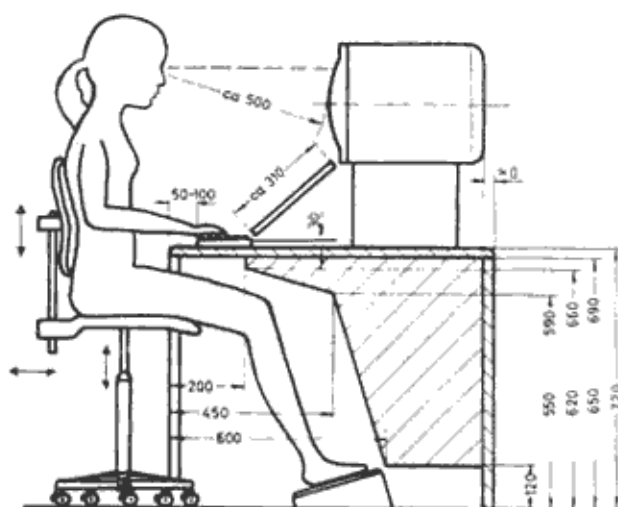
Vstávání z lůžka – vstávat vždy přetočením na bok s pokrčenými DKK (dolní končetiny), hlava musí být neustále v prodloužení páteře, nesmí se uklánět, předklánět ani zaklánět. Pro lepší kontrolu držení hlavy ji můžeme přidržet dlaní „spodní“ horní končetiny.

Sportovní a denní aktivity – po uplynutí doby imobilizace v límci a po skončení ambulantní rehabilitační nebo lázeňské péče se můžeme postupně vracet ke svým oblíbeným tělesným aktivitám. Vždy však musíme přihlídnout ke svému aktuálnímu zdravotnímu stavu a ke svým subjektivním pocitům.

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).

Základní pravidla správného sezení u počítače

1. Optimální je použít židli s nastavitelnou výškou. Rozhodně se vyvarujte sezení na nízké židli. Je zdravější sedět spíše výše, než níže.
2. Úhel mezi stehny a boky by měl být okolo 90°, úhel mezi stehny a lýtky by měl být větší než 90°.
3. Hlavní opěrný bod opěradla by měl být ve výši pánve a měl by ji držet přiměřeně vpředu.
4. Na židli se usadíme vzpřímeně, nohy mírně od sebe s narovnanými zády a s obličejem volně před sebou; pozor - nevysrkovat bradu!



S případnými dotazy se obračejte na Vašeho fyzioterapeuta.