

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLMOUC

BEDERNÍ MEZIOBRATLOVÁ PLOTÉNKA

REŽIM PO OPERACI

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE
OLMOUC

profesionalita a lidský přístup

Vážená paní, vážený pane,

z důvodu Vašeho onemocnění meziobratlové ploténky je nezbytné dodržovat určitý režim a omezovat sezení. Pokud lékař-neurochirurg neurčí jinak nejméně po dobu 3 týdnů po operaci. To znamená, že veškeré úkony např. stolování, sledování TV, cestování... apod., je nutné po tuto dobu absolvovat vleže nebo ve stoje.

Proto při propuštění z nemocnice budete přepraveni vleže sanitkou, kterou Vám zajistí personál našeho oddělení, kde jste hospitalizován(a). Pokud to není nezbytně nutné, omezte, prosím, cestování, než budete moci sedět. Převoz na ošetření po propuštění z nemocnice Vám zajistí Váš praktický lékař.

Kvůli omezení sezení je nezbytné, abyste se naučil(a) vstávat z lůžka přes břicho rovnou do stoje. Opačným způsobem budete do lůžka zase ulehat.

JAK VSTÁVAT PŘES BŘICHO

VSTÁVEJTE VŽDY NA NEBOLESTIVOU DOLNÍ KONČETINU!



1. Lehněte si na břicho.



2. Spusťte nebolestivou dolní končetinu na zem, pokrčte ji v kyčli a v koleni tak, abyste se zapřeli o plosku nohy.



3. Opřete se o dlaně, propněte lokty a pomalu ručkujte do stoje.

4. Poté spusťte bolestivou dolní končetinu na zem. Pokud je lůžko nízké, lehce podřepněte, doručujte až k tělu a poté propněte kolena, abyste se napřímili.



**Při vstávání je nutné zachovávat páteř v přímé ose!
Nehrbít se, nezaklánět!**

OPAČNÝM ZPŮSOBEM SI, PROSÍM, LEHEJTE DO LŮŽKA.

1. Bolestivou dolní končetinu si dejte nataženou do lůžka.
2. Současně se rukama opřete o postel a pomalu ručkejte do lůžka.
3. Poté se přes loket a rameno položte v lůžku do polohy, která Vám vyhovuje.
4. V lůžku se můžete otáčet podél své osy, ale nerotujte páteř!

JAK A KDY SE ZAČÍT POSAZOVAT

- Za 3 týdny po operaci můžete začít sedat.
- Doporučujeme sedat na tvrdou židli.
- Opěradlo židle si dejte před sebe.
- Posadte se obkročmo tak, že **sedací částí páteře se posadíte z části mimo židli** (viz. detail), díky tomu se přesune tlak na zadní stranu stehen.



Důležité je dodržet vzpřímený sed (tj. ramena dolů a dozadu, lopatky k sobě, vztyčená hlava, zpevněné břišní svaly).

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

- Pracovní neschopnost trvá průměrně 2–3 měsíce dle pracovního zařazení.
- Cestovat autem jako spolujezdec na kratší vzdálenost a s rovnými zády doporučujeme až za 4 týdny. Řídit motorové vozidlo je vhodné až za 6 týdnů po operaci!
- Na WC je sed povolen od 1. dne po operaci, ale jen na dobu nezbytně nutnou.
- Máte-li doma k dispozici klekačku či gymnastický míč, můžete je využívat k sezení až za měsíc po operaci v kombinaci se sedem na tvrdé židli. Vždy ale dbejte na to, abyste měl(a) rovná záda.

INFORMACE PŘI PROPUŠTĚNÍ

- Hospitalizace po operaci meziobratlové ploténky, pokud se nevyskytnou komplikace, je krátkodobá. Do domácího ošetřování jste propuštěn(a) 3.–5.den. Od nás dostanete propouštěcí zprávu ve dvou kopiích pro Vašeho praktického lékaře a neurologa. V propouštěcí zprávě najdete datum, kdy jste objednan(a) na kontrolu.
- Rovněž od nás dostanete léky od bolesti, které Vám vystačí na tři dny po propuštění. Během nich byste se proto měl(a) dostavit k Vašemu praktickému lékaři s propouštěcí zprávou, a ten Vám předepíše recept na léky na delší dobu. Rovněž zkontroluje operační ránu a domluví se s Vámi na vytažení stehů (7.–10. den), po případě Vás doporučí do chirurgické ambulance v místě Vašeho bydliště.
- Máte-li vystavenou pracovní neschopnost (PN), na našem sekretariátě Vám vystaví lístek na peníze (Potvrzení o trvání dočasné pracovní neschopnosti nebo karantény). Po propuštění PN trvá dál a přebírá Vás do péče Váš praktický lékař.

PÉČE O RÁNU

- V den propuštění od nás dostanete jeden kus krytí na operační ránu. Bude-li potřeba, další si zakupte v lékárně či zdravotnických potřebách.

- Operační ránu můžete sprchovat s krytím, jak jste zvyklý(á), poté ale přelepte novým krytím, je-li mokré.

Ránu je třeba udržovat v suchu!!!

V den vytažení stehů ránu nenamáčejte. Pokud nekrvácí, můžete ji nechat již bez krytí, ale sprchujte až následující den dle zvyklosti.

RADY A DOPORUČENÍ

- Vyvarujte se, prosím, pohybů, které by Vám mohly uškodit, jako např. hrbení zad tzv. “kočičí hřbet“, výrazný předklon, záklon, či rotace ale také pohybů, které Vám způsobují výraznější bolest.
- Rehabilitace navazující na operační léčbu má zásadní význam pro vývoj Vašeho zdravotního stavu. Cviky, které Vás učila naše fyzioterapeutka, prosím, poctivě cvičte hned od prvního dne po propuštění do domácího ošetřování. Pomohou Vám zkrátit rekonvalescenci a brzký návrat k činnostem, které jste kvůli onemocnění musel(a) omezit. Cvičte vždy do míry bolesti, lépe kratší dobu (15–20 minut) vícekrát denně (2–3×).
- V období rehabilitace nezvedejte břemena těžší než 5kg. V případě nezbytné nutnosti zvednout těžší břemeno ze země je nutné provést zdvih pomocí dřepu a síly dolních končetin. Ani po rehabilitaci se nedoporučuje zvedat břemena pomocí předklonu.
- O způsobu a načasování rehabilitace rozhodne lékař. Doporučujeme ji však nejdříve až za měsíc po operaci. Tkáň ploténky se hojí nejdéle, je třeba, aby vše bylo dostatečně zhojeno, aby Vás intenzivní rehabilitace předčasně příliš nezatěžovala a nezpůsobila tak komplikace.
- Nejzdravější pro páteř je chůze! Podnikejte procházky v okolí Vašeho bydliště dle Vaší fyzické kondice. Postupně můžete vzdálenosti prodlužovat.
- Pokud by se u Vás vyskytly jakékoliv potíže (bolesti, zvýšená teplota, zarudnutí rány...) kontaktujte naši ambulanci.

Věříme, že jste byl(a) s péčí na naší klinice spokojen(a). Ptejte se, prosím, na všechno co Vás zajímá, rádi zodpovíme veškeré Vaše dotazy.

Přejeme Vám brzké uzdravení!!!

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

NEUROCHIRURGICKÁ KLINIKA – AMBULANCE

Po – Pá: 8:00–15:00 hod.

tel.: +420 588 443 453

ODDĚLENÍ URGENTNÍHO PŘÍJMU

(modrá budova „A“)

(mimo ordinační dobu Neurochirurgické kliniky)

tel.: +420 588 442 653

EDUKAČNÍ SESTRA NEUROCHIRURGIE

Růžena Valentová, DiS.

tel.: +420 588 442 888

ZPRACOVALA

Růžena Valentová, DiS.

SPOLUPRACOVALI

Adam Pelíšek, Bc. Michaela Šimanská

ODBORNÝ DOHLED

doc. MUDr. Lumír Hrabálek, Ph.D.

SCHVÁLIL

doc. MUDr. Miroslav Vaverka, CSc.



**FAKULTNÍ NEMOCNICE
OLOMOUC**

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC

I. P. Pavlova 6, 779 00 Olomouc

tel.: +420 588 441 111 / e-mail: info@fnol.cz

www.fnol.cz