

# BEDERNÍ MEZIOBRATLOVÁ PLOTÉNKA

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC

***Vážená paní, Vážený pane,  
z důvodu Vašeho onemocnění páteře je nezbytné do-  
držovat v rámci pooperačního režimu několik zásad:***

- Vyvarovat se sezení
- Všechny pohyby provádět s rovnými zády
- Omezit fyzickou zátěž

## **JAK OMEZIT SED**

Při sezení zatěžujete páteř celou vahou těla. Omezte proto veškerý sed, kdy je vyvíjen tlak na kostrč.

- Konzumujte jídlo i nápoje vždy ve stoje.
- Nesedejte při sledování TV.
- Nesedejte při práci na PC, při oblékání, při hygieně, apod.
- Nevadí sed na WC hned od 1. dne po operaci, ale jen na dobu nezbytně nutnou.

Dobu omezení sedu určí lékař. Poté sedejte jen na klasickou židli přísně vzpřímeně a jen na omezenou dobu – např. k jídlu. S každým dalším dnem sed prodlužujte nebo sedejte častěji. Docílíte tak postupné adaptace páteře na plný sed. Vyvarujte se sezení v křesle či na pohovce – nejste schopni sedět vzpřímeně. Toto opatření dodržujte až do konce následné rehabilitace.

Omezte, prosím, cestování dopravními prostředky, dokud nebudete mít sed povolen.

## ■ JAK VSTÁVAT PŘES BŘICHO

Kvůli omezenému sezení je nezbytné, abyste vstával(a) z lůžka přes břicho rovnou do stoje.

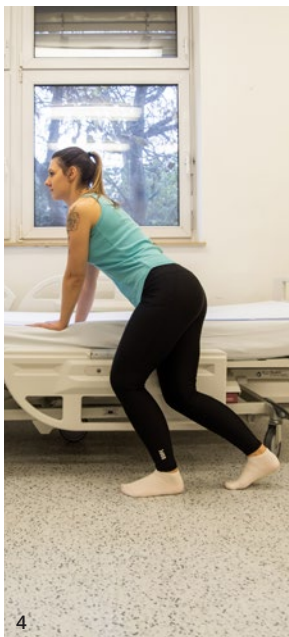
**Vstávejte vždy na nebolestivou dolní končetinu!**



1. Lehněte si na břicho. (Obr.1)
2. Spustte nebolestivou dolní končetinu na zem, pokrčte ji v kyčli a v koleni tak, abyste se zapřeli o špičku nohy. (Obr.2)



3. Vzepřete se o dlaně, propněte lokty a pomalu ručkejte do stoje. (Obr.3)



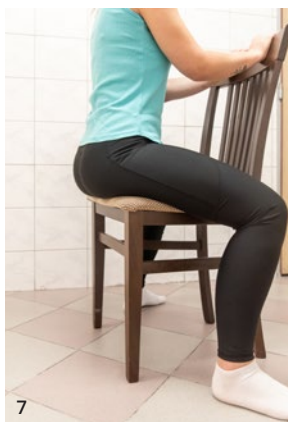
4. Poté spustíte bolestivou dolní končetinu na zem. Pokud je lůžko nízké, lehce podřepněte, doručte až k tělu a propněte kolena, abyste se napřímili.  
Při vstávání je nutné udržovat páteř v rovné ose! Nehrbit se, nezaklánět! (Obr.4 a Obr. 5)

**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 polohy na břicho.
3. Poté se přes loket a rameno můžete přetočit celým tělem do lůžka do polohy na boku nebo na zádech.
4. V lůžku se můžete otáčet kolem své osy. Nerotujte páteř!

## ■ JAK A KDY SE ZAČÍT POSAZOVAT

- Za 3 týdny po operaci můžete začít s posazováním, neurčí-li lékař jinak.
- Použijte k tomu klasickou židli.
- Opěradlo židle si dejte před sebe (obr.6).
- Posadte se obkročmo tak, že sedací část páteře se posadíte částečně mimo židli (viz detail obr.7), díky tomu se přesune tlak na zadní stranu stehen.



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

Máte-li doma k dispozici klekačku či gymnastický míč, můžete je využívat k sezení až za měsíc po operaci v kombinaci se sedem na židli. Vždy ale dbejte na to, abyste měl(a) rovná záda.

## ■ JAK UDRŽOVAT ZÁDA VE VZPŘÍMENÉ OSE

Vyvarujte se pohybům, které by Vám mohly uškodit jako např. nahrbení zad, tzv. „kočičí hřbet“, předklon, záklon, rotace, úklon, apod. Všechny pohyby v páteři dělejte jen do míry bolesti! Můžete do dřepu či kleku. Vstávejte vždy s oporou v ruce!

## ■ JAK OMEZIT FYZICKOU ZÁTĚŽ

Až za 2–3 měsíce se lze vrátit k běžné fyzické zátěži. Do té doby zvedejte břemena maximálně do 5kg! O návratu ke sportu a do zaměstnání se poraďte s lékařem při ambulantní kontrole.

## ■ INFORMACE PŘI PROPUŠTĚNÍ

Hospitalizace po operaci bederní páteře, pokud se nevykytnou komplikace, může být krátkodobá. Do domácího ošetřování jste propuštěn(a) už 3.–5. den. Od nás dostanete propouštěcí zprávu ve dvou kopiích pro Vašeho praktického lékaře a pro neurologa, kde najdete mimo jiné termín kontroly v naší ambulanci (za 4–6 týdnů).

Rovněž od nás dostanete léky proti bolesti na nejbližší 3 dny po propuštění. Během této doby byste měl(a) kontaktovat praktického lékaře, který Vám předepíše recept na léky na delší dobu a domluví se s Vámi na vytažení stehů (dle propouštěcí zprávy), popřípadě Vás doporučí do chirurgické ambulance v místě Vašeho bydliště.

Pracovní neschopnost trvá dál (2–3 měsíce), a přebírá Vás do péče Váš praktický lékař.

Na převoz domů z nemocnice Vám personál oddělení zajistí převoz sanitním vozem. Budete cestovat vleže!

## ■ JAK PEČOVAT O OPERAČNÍ RÁNU

V den propuštění od nás obdržíte jeden kus sterilního krytí na operační ránu. Další si, prosím, kupte v lékárně či zdravotnických potřebách včetně dezinfekce.

Operační ránu můžete sprchovat i s krytím, poté ale vydezinfikujte a přelepte novým krytím, je-li mokré. **Ránu je třeba udržovat v suchu!** V den vytažení stehů ránu nenamáčejte. Pokud nekrvácí, není třeba ji dále sterilně kryt. Následující den se již sprchujte dle zvyklosti.

## ■ REHABILITACE

Rehabilitace navazující na operační výkon má zásadní význam pro vývoj Vašeho zdravotního stavu. Cviky, které Vás naučila naše fyzioterapeutka, prosím, cvičte hned od prvního dne po propuštění do domácího ošetřování. Pomohou Vám zkrátit rekonvalescenci a umožní Vám brzký návrat k činnostem, které jste kvůli onemocnění musel(a) omezit. Cvičte vždy do míry bolesti, lépe kratší dobu (15–20 minut) aspoň 2x denně.

O způsobu a načasování následné rehabilitace rozhodne lékař. Nejdříve ji ale doporučujeme až za měsíc po operaci. Kostní tkáň se hojí nejdéle, je třeba, aby bylo vše dostatečně zhojeno, aby Vás intenzivní předčasná rehabilitace příliš nezatěžovala a nezpůsobila komplikace.

Nejzdravější pro páteř je chůze. Podnikejte procházky po okolí podle Vaší fyzické kondice. Postupně můžete vzdálenosti prodlužovat. Doporučujeme pevnou obuv s měkkou podrážkou a v případě potřeby nordic walking hole. Pokud by se u Vás vyskytly jakékoliv potíže (bolesti, zvýšená teplota, sekret či zarudnutí rány, apod.) kontaktujte nás.

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!***

## EDUKAČNÍ SESTRA NEUROCHIRURGIE

Růžena Valentová, DiS.

**tel.:** 588 442 888

Edukační videa k tomuto tématu najdete na webu:

<https://www.fnol.cz/kliniky-ustavy-oddeleni/neurochirurgicka-klinika/edukacni-videoa-pro-pacienty>

### **ZPRACOVALA:**

Růžena Valentová, DiS.

### **SPOLUPRACOVALA:**

Bc. Koželová Lucie

### **ODBORNÝ DOHLED:**

MUDr. Mgr. Tomáš Wanek, Ph.D.

### **SCHVÁLIL:**

prof. MUDr. Lumír Hrabálek, Ph.D.

### **DŮLEŽITÉ KONTAKTY:**

**Neurochirurgická klinika**

**Fakultní nemocnice Olomouc**

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

**[www.fnol.cz](http://www.fnol.cz)**

### **NEUROCHIRURGICKÁ KLINIKA - AMBULANCE**

budova M3

**Po-Pá:** 8:00-15:00

**tel.:** 588 443 453

**e-mail:** [neurochirurgie@fnol.cz](mailto:neurochirurgie@fnol.cz)

### **ODDĚLENÍ URGENTNÍHO PŘÍJMU**

modrá budova A

**Mimo ordinační dobu Neurochirurgické  
kliniky**

**tel.:** 588 442 653