

BEDERNÍ ORTÉZA

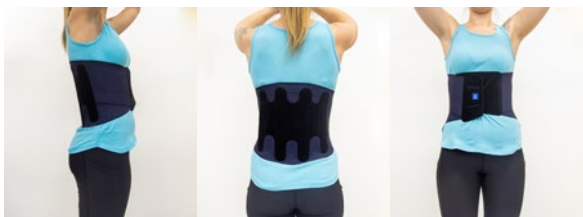
EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

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

- Pro lepší stabilitu nosit bederní ortézu
- Vyvarovat se sezení
- Všechny pohyby provádět s rovnými zády
- Omezit fyzickou zátěž



■ ÚČEL BEDERNÍ ORTÉZY

- Fixace (zpevnění) bederní páteře s cílem omezit předklon, záklon a otáčení v bederní krajině do zhojení vnitřních struktur páteře.
- Upínání ortézy na suchý zip a elastický materiál, ze kterého je ortéza vyrobená, Vám poskytuje větší pohodlí a komfort. Anatomickým střihem je přizpůsobená pro muže i ženy.

■ JAK PEČOVAT O BEDERNÍ ORTÉZU

- Bederní ortézu perete v ruce v teplé vodě, dle potřeby použijte kartáček a mýdlo podle vlastního výběru, neždímejte v pračce, nesušte v sušičce, mohlo by dojít k poškození vyztužení!
- Při sušení nevystavujte přímému tepelnému a slunečnímu záření.

■ KDY UŽÍVAT BEDERNÍ ORTÉZU

- Bederní ortézu používejte do naší kontroly u lékaře (4–6týdnů), který po rentgenovém vyšetření zhodnotí, zda je třeba ortézu nosit dál či nikoli.
- V době odpočinku na lůžku lze ortézu ponechat ale je nutné povolit upínání. Před vstáváním z lůžka ortézu opět zafixujte a vstávejte přes břicho.
- Nepoužívejte ortézu na spaní, mohla by se hůře hojit operační rána!
- Noste ortézu na bavlněný oděv, je vyrobena z materiálu, který je na holé tělo nepohodlný, neprodyšný a nesaje dobře pot.
- Ortézu Vám hradí zdravotní pojišťovna. Nárok však máte pouze na jednu pomůcku tohoto typu za rok. Schovejte si, prosím, ortézu nejméně po tuto dobu, i když ji už podle ordinace lékaře nebudete muset používat. V případě, že byste ji z jakéhokoliv důvodu opět potřebovali před uplynutím 12 měsíční lhůty, museli byste si novou ortézu uhradit v plné výši.
- Při hygieně ortézu odkládejte, vyvarujte se při ní předklonu, záklonu a otáčení páteře v bederní krajině.

■ JAK NASAZOVAT ORTÉZU VLEŽE

1. Připravte si bederní ortézu **šátkem nahoru**.
2. Narolujte si jednu stranu ortézy asi do 2/3.



3. Lehněte si na bok a narolovanou část si podsuňte zezadu pod bok, na kterém ležíte. (Obr.1)
4. Přetočte se přes narolovanou část ortézy na druhý bok. (Obr.2)



5. Vyrolujte ortézu. (Obr.3)

6. Lehněte si na záda, pokrčte dolní končetiny, nadzvedněte mírně pánev a překontrolujte, zda je středová část ortézy přiložena na páteři, popř. si ortézu upravte. (Obr.4)



7. Položte se pohodlně na záda a přes břicho zapněte bederní ortézu pomocí suchého zipu (Obr.5 a 6)

8. Nyní již můžete vstávat přes břicho.

■ 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.

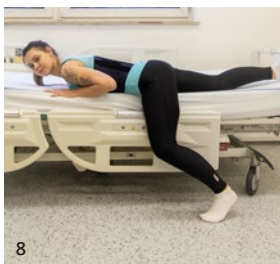
Dobu omezení sedu určí lékař. Po té sedejte jen na tvrdé židli přísně vzpřímeně jen na omezenou dobu – např. k jídlu. S každým dalším dnem sed prodlužujte nebo sedejte častěji. Docílíte tak postupné adaptace

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.

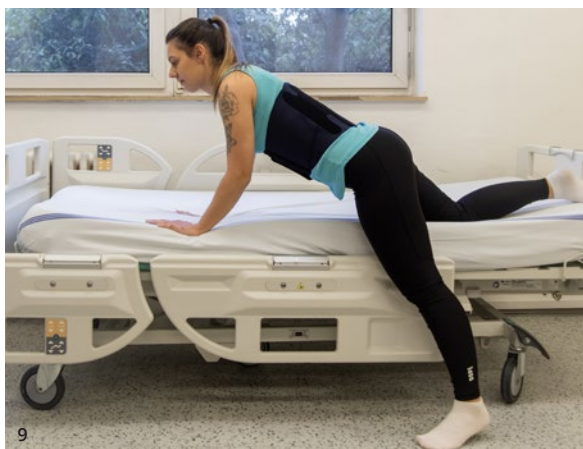
■ JAK VSTÁVAT PŘES BŘICHO

Kvůli omezenému sezení je nezbytné, abyste vstával(a) z lůžka přes břicho rovnou do stoje. Před tím si nasadte bederní ortézu. Opačným způsobem do lůžka ulehejte.

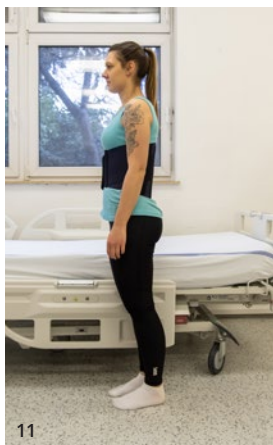
Vstávejte vždy na nebolestivou dolní končetinu!



1. Lehněte si na břicho (Obr.7).
2. Spusťte nebolestivou dolní končetinu na zem, pokrčte ji v koleni a v kyčli tak, abyste se zapřeli o špičku nohy (obr.8).



3. Vzepřete se o dlaně a pomalu ručkejte do stoje (Obr.9).



4. Poté spusťte bolestivou dolní končetinu na zem. Pokud je lůžko nízké, lehce podřepněte, doručujte až k tělu a propněte kolena, abyste se napřímili (Obr.10 a Obr.11). Při vstávání je nutné udržovat páteř v rovné ose! Nehrbit 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 ručkujte 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!
5. Bederní ortézu snímejte až vleže na lůžku!

■ 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 poradte s lékařem při ambulantní kontrole.

■ INFORMACE PŘI PROPUŠTĚNÍ

Hospitalizace po operaci bederní páteře, pokud se nevyskytnou 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). V den kontroly se dostavte na centrální rentgen v modré budově „A“ ve FN Olomouc s průkazem pojištěnce, kde proběhne RTG vyšetření páteře. Žádanku pošleme rovnou na toto pracoviště. Poté proběhne kontrola v neurochirurgické ambulanci.

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. Pojedete vleže a s nasazenou bederní ortézou!

■ 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 krýt. 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-video-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

NEUROCHIRURGICKÁ KLINIKA - AMBULANCE

budova M3

Po-Pá: 8:00-15:00

tel.: 588 443 453

e-mail: neurochirurgie@fnol.cz

ODDĚLENÍ URGENTNÍHO PŘÍJMU

modrá budova A

**Mimo ordinační dobu Neurochirurgické
kliniky**

tel.: 588 442 653