

POUČENIE PRE PACIENTA PO OPERÁCII CHRBTICE (LE).

Váž pacient, podrobili ste sa chirurgickému zákroku na driekovej chrbtici s odstránením oblúkov tiel stavcov- to znamená, že pri zákroku bolo nutné čiastočne oslabiť aj driekovú chrbticu a jej nosnosť - odstránením zadných častí stavcov.

Pokiaľ nenastane nepredvídateľná komplikácia, mal by byť výsledok operácie dlhodobo uspokojivý, aj keď možno nie dokonalý.

S cieľom navrátiť odolnosť a nosnosť chrbtice a spomaliť, alebo zastaviť opotrebenie ďalších platničiek je vhodné dodržať niekoľko pravidiel:

- po operácii sa nesmie pacient prvé 3-4 dni postaviť, môže sa na lôžku otáčať.
- pri priaznivom hojení je možné byť od 5-9. poop. dňa v domácom liečení
- sedieť je možné po 12 dňoch od operácie.- na WC s pokrčenými nohami obkročmo vedľa misy od postavenia a začiatku chôdze
- 8 týždňov od operácie pri chôdzi a sedení nosiť elastický korzet (bedrový pás)
- sedenie od 12. pooperačného dňa predlžovať od 3x10 minút na dvojnásobky času denne (ak sa nezvýrazní bolesť v krížoch)
- chrániť sa pred chladom a pádom 8 týždňov od operácie
- prvých 6-8 týždňov od operácie je dostatočnou rehabilitáciou chôdza
- nie je vhodná intenzifikovaná(veľmi aktívna) RHB, dlhodobé sedenie a státie, dvíhanie bremien, tanec do 3 mesiacov od operácie.
- prudké pohyby drieku do 8 až 12 týždňov od operácie (menej aktivity prináša viac)
- voda na ranu môže prísť 2 dni po odstránení posledných stehov, resp. Od 10-11. pooperačného dňa
- prvé 3 mesiace od operácie je vhodná PN s obmedzením dlhodobého sedenia a státia
- prvé 3 mesiace po operácii nie je vhodné rekreačne bicyklovať a plávať
- prvé 3 mesiace od operácie nie je vhodné v rámci RHB aplikovať na ranu vlhké procedúry, robiť rotačné cviky (panva na jednu stranu, hrudník opačne) a priamo masírovať pooperačnú ranu (spomaľuje hojenie, resp. sa môže vytvoriť nadmerná vnútorná jazva)
- sexuálne aktivity najlepšie v ľahu na chrbte o 2-3 týždne po operácii.
- rehabilitácia prvé 3 mesiace je zameraná na liečebný uvoľňujúci telocvik a nácvik správnej chôdze, po 3 mesiacoch sa rozširuje na spevnenie svalstva a ohybnosť chrbtice
- je nutné sledovať hmotnosť (obezita preťažuje oslabenú chrbticu)
- je vhodné dlhodobo si udržiavať v kondícii chrbticové svalstvo: rekreačná chôdza, beh, bicykel, plávanie, dynamické rekreačné športové aktivity bez jednostranného preťažovania svalstva.
- do kúpeľov sa chodí v príp. Záujmu 6-12 mesiacov od operácie na nemocenskú -3 týždne: návrh vypisuje operatér, alebo RH lekár, najčastejšie pri prvej kontrole na našom pracovisku o 3 mesiace od operácie.
- je vhodné v budúcnosti pravidelne chodiť do kúpeľov (1x za 2 roky)
- po 3 mesiacoch je možné postupne obnoviť všetky pohybové aktivity v rekreačnej miere, redukovať je nutné extrémnu námahu, činnosť spojenú s nárazmi a otrasmi a prácu vo vynútených polohách bez možnosti odpočinku.