

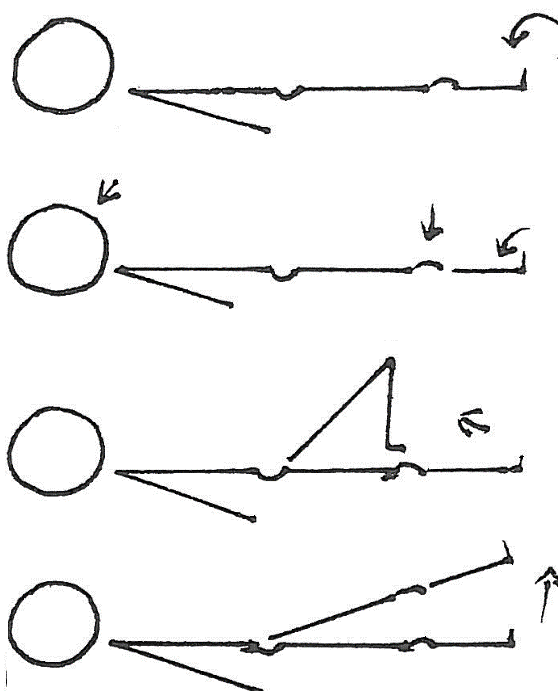
Rehabilitace a režimová opatření po operaci L páteře

Pooperační období

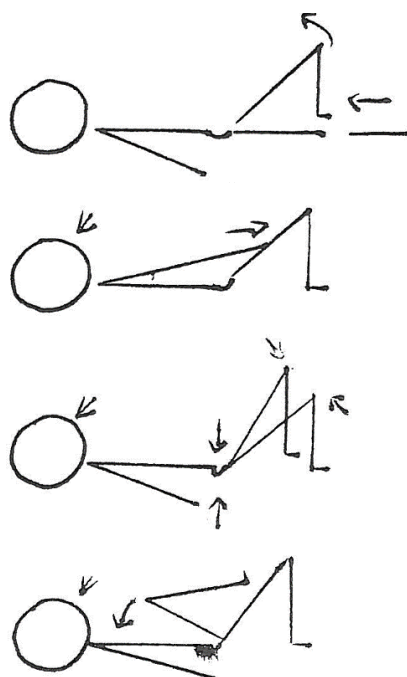
- korzet indikuje lékař, nenoste ho na holé tělo, dobu nošení určuje lékař
- osobní hygienu provádějte ve stoji s rovnými zády
- z lůžka vstávejte s rovnými zády, dle pokynů fyzioterapeuta, sestry
- cvičte 2x denně dle přiložené grafické informace a pokynů fyzioterapeuta
- cviky provádějte pomalu, tahem, do bolesti, 6-8x v opakování
- NEDĚLEJTE ROTACE v bederním úseku páteře a předklony v hrudní páteři

Aktivní cvičení vleže na zádech

- kroužky v kotníku
- DK natažené, s výdechem přitáhnout špičky a propnout kolena
- střídavě pokrčovat jednu DK
- střídavě unožovat jednu DK

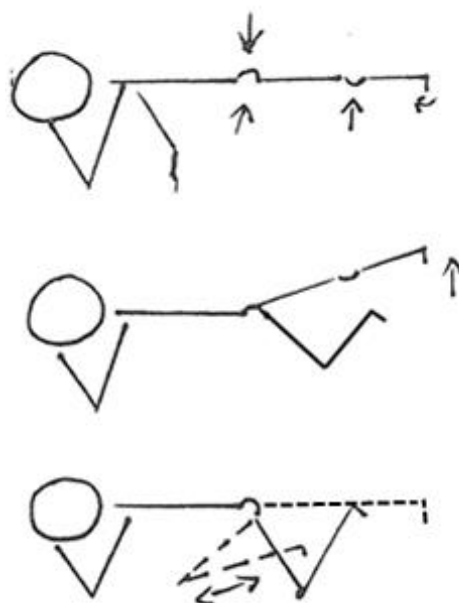


- střídavě 1 DK pokrčit, koleno do strany, přitáhnout zpět a natáhnout (pozor na vychýlení pánve z osy)
- obě DK pokrčené, dlaně opřené o stehna a s výdechem dlaně tlačit do stehen
- obě DK pokrčené a s výdechem stáhnout hýždě a kolena zatlačit proti sobě
- obě DK pokrčené a s výdechem střídavě přitáhnout jedno koleno na břicho



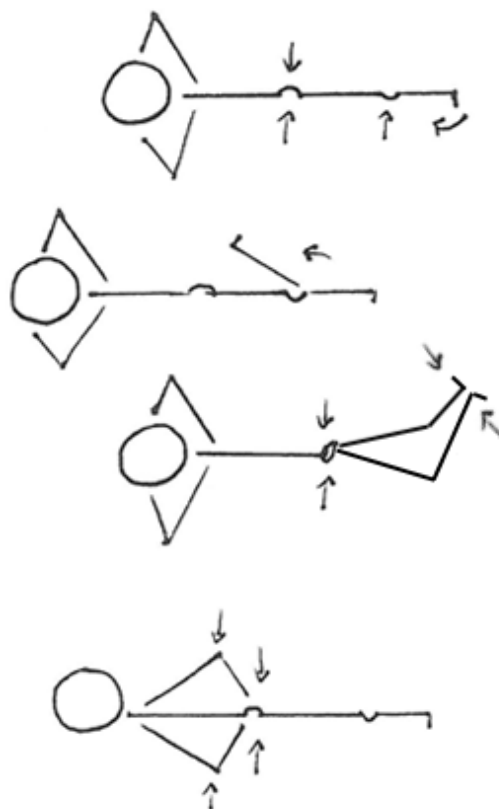
Aktivní cvičení vleže na boku

- spodní HK pod hlavou, horní se přidržovat lůžka, obě DK natažené, propnutá kolena, přitáhnout špičky, stáhnout břicho a hýždě
- spodní HK pod hlavou, spodní DK pokrčená, s přitaženou špičkou a propnutým kolenem zvedat horní DK nad podložku a zpět pokládat (pata směřuje ke stropu)
- horní DK pokrčit na břicho a zpět vypnout, špička přitažená a položit



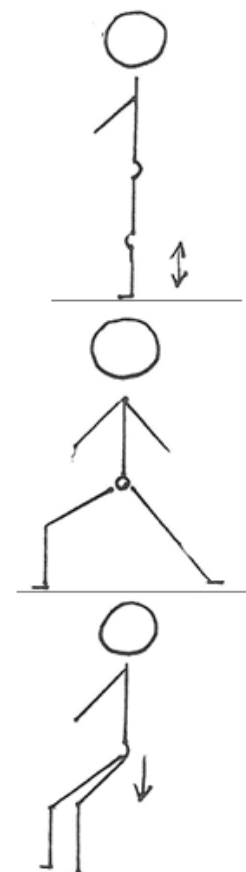
Aktivní cvičení vleže na břicho

- ruce pod čelo, nohy opřít o špičky, s výdechem propnout kolena a stáhnout břicho a hýždě
- ruce pod čelo, střídavě přitahovat paty k hýždím – neprohýbat se v bederní páteři
- ruce pod čelo, DK pokrčené (paty u sebe, kolena od sebe), s výdechem stáhnout břicho a hýždě a současně tlačit paty proti sobě – neprohýbat se v bederní páteři
- čelo podložit (např. složený ručník), dlaně položit na hýždě a s výdechem stáhnout hýždě, lopatky a lokty k sobě



Aktivní cvičení ve stoje (s přidržením)

- zpevnit břicho a hýždě + stoj na paty a špičky
- DK od sebe, střídavě přenášet váhu s podřepem na jednu nohu, druhá noha je propnutá
- podřepy, rovná záda



- střídatě unožovat (bez souhybu pánve) jednu DK



- kolena držet v rovině a střídatě přitahovat patu k hýždím



Režimová opatření po propuštění z NNH

- sed je možný od 21. dne po operaci, neurčí-li operatér jinak, sedte na vyšší židli – rovná záda, délku sedu postupně prodlužujte, nesedejte do měkkého křesla
- pokud nesmíte sedět, do nízkého lůžka ulehejte přes klek
- nemanipulujte s těžkými břemeny, nepracujte v předklonu
- lehčí břemena zvedejte ze dřepu (VŽDY ROVNÁ ZÁDA), dolní končetiny dejte od sebe a snižte se do dřepu, nebo jednou dolní končetinou mírně nakročte a druhou nechte v prodloužení trupu. Využívejte klek na jedné DK a břicho opřete o stehno (nebo holubička)
- vyhýbejte se statické a jednostranné zátěži (dlouhý sed, stoj)
- pečujte o jizvu (sprchování, tlaková masáž, protažení jizvy a podkoží po jejím zhojení)
- zahájení rehabilitační péče v dalším období určí operatér při kontrole
- do první kontroly u operatéra zařadte svižnou chůzi (vhodné jsou trekové hole)

