

Pooperační pokyny pro pacienty po stabilizační operaci bederní páteře

Po operaci pacienti dodržují šetrící režim v bederním pásu, většinou na období 3 měsíců. Operovanou oblast **nerozcvičovat**.

Zákaz úklonů, předklonů a rotačních (spirálových) pohybů páteře.

Naučit se cvičební jednotku, pravidelně cvičit 2x denně a dbát pokynů a doporučení fyzioterapeuta a ošetřujícího personálu.

Vstávání z lůžka – vždy přetočením na bok s pokrčenými DKK (dolní končetiny) a zapnutým bederním pásem do stoje přecházet s napřímenou páteří jen s minimálním předklonem, důležitá je opora o DKK a práce stehenních svalů, **nikdy nevstávat švihem - sklapovačkou**.

Sed – na nezbytně nutnou dobu (jídlo, wc, atd....) v rozmezí několika jednotek až desítek minut, podmínkou je sed vzpřímený (ne kulatá záda), nedoporučuje se dlouhodobá statická zátěž (např. 2 hodiny sedu u televize nebo v autě), nesedět s lokty opřenými o kolena.

Chůze a pohyby – vzpřímená chůze v bederním pásu, s uvolněnými rameny (nezvedat ramena k uším), chůze po schodech s přidržením zábradlí, neprovádět prudké pohyby, výskoky, rotační pohyby v bederní páteři, kulatý předklon - lze nahradit podřepem nebo nakročením jedné dolní končetiny s napřímenými zády, spodní prádlo a ponožky doporučujeme oblékat v leže na zádech nebo v sedě se vzpřímenými zády (možno využít navlékač ponožek) osobní hygienu provádět ve stoje s pokrčenými DKK nebo v sedu na židli, při sprchování ve stoje je možno krátkodobě bederní pás odložit.

Pomůcky – bederní pás – většinou na období 3 pooperačních měsíců, pokud je pacientovi doporučeno používat francouzské berle, nosí vždy obě berle (důležité pro odlehčení bederní páteře a pro správné držení těla), pacientům vyšších postav /170 cm/ doporučujeme na WC použít nástavec, koupelnu a vanu (sprchový kout) je vhodné vybavit protiskluzovou podložkou a madly, na spaní doporučujeme vyšší a spíše tvrdší lůžko.

Zvedání a nošení lehkých předmětů – do budoucna předměty ze země zvedat z podřepu a nikoliv z předklonu, je možno nosit nákup (základní potraviny) rozložený symetricky do obou rukou nebo využít batoh, v prvních 3 měsících max. 5kg.

Doporučená aktivita a sporty – určí operatér na první pooperační spondylochirurgické kontrole.

Nedoporučuje se jednostranně přetěžující sporty jako je golf, tenis, sporty s otřesy, doskoky, prudkými pohyby a rotacemi trupu, nedoporučují se těžší práce na zahradě jako je rytí, kosení kosou apod, vždy však záleží na individuálním posouzení, na kvalitě svalového korzetu a na intenzitě zátěže.

Sexuální život – volit vhodnou polohu, která nepůsobí bolest (spíše v leže na zádech), s větší aktivitou partnera.

Cvičení – bezprostředně po operaci pod vedením fyzioterapeuta, dechová a cévní cvičení, cviky zaměřené na posílení svalového korzetu, na zlepšení funkce hlubokého stabilizačního systému (břišní svaly, pánevní svaly, hluboké svaly zad), protažení zkrácených svalů, balanční cvičení, cvičení je nutno pravidelně opakovat do kontroly spondylochirurga, minimálně 2x denně 3 měsíce. Cviky provádět do bolesti, pomalu, plynule bez pérovacích a dotahovacích pohybů, kontraindikací jsou **ROTAČNÍ cviky a PŘEDKLON k zemi**.

Prevence vertebrogenních potíží do budoucna – dodržovat pokyny operátora a fyzioterapeuta, pravidelně cvičit, nepřetěžovat páteř nevhodnými pohybovými stereotypy, pravidelně opravovat své držení těla, nezvedat těžká břemena, nesetrvávat dlouhodobě ve statické zátěži (dlouho nasedět – často střídát sed, stoj, chůzi).