

## Pooperační pokyny pro pacienty po operaci meziobratlové ploténky

Po operacích meziobratlové ploténky pacienti dodržují šetrící režim v bederním pásu s vyloučením sedu většinou na období 6 týdnů. V pooperačním období operovanou páteř **nerozcvičujeme**.

Zakázány jsou úklony, předklony a rotační (spirálové) pohyby páteře. V pacientově zájmu by mělo být naučit se cvičební jednotku, pravidelně cvičit 2x denně a dbát pokynů a doporučení fyzioterapeutů a ošetřujícího personálu.

### **Řídíme se těmito pokyny**

**Vstávání z lůžka** – 6 týdnů po operaci vstávat vždy přetočením přes břicho rovnou do stoje, s již upnutým bederním pásem/ je-li doporučen lékařem/, do stoje přecházet s napřímenou páteří – neprohýbat se v bedrech, důležitá je opora o horní končetiny. V domácím prostředí lehat do postele z mírného pokleku (nemožnost výškově nastavitelného lůžka).

**Sed** – **po dobu 6 týdnů nesesedět**, s výjimkou vzpřímeného sedu na WC, po uplynutí této doby je možno sedávat 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), nesesedět s překříženými DKK ani 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, rotace v bederní páteři, neprovádět kulatý předklon, ten lze nahradit podřepem nebo nakročením jedné dolní končetiny s napřímenými zády, spodní prádlo a ponožky doporučujeme oblékat v leže na zádech nebo ve stoje (možno využít oblékač ponožek), osobní hygienu provádět ve stoje s pokrčenými DKK, při sprchování ve stoje je možno krátkodobě bederní pás odložit nádobí lze umývat v rovném předklonu s čelem opřeným o linku (opření hlavy odlehčí bederní páteř), 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 6 týdnů,  
francouzské berle – pokud jsou doporučeny, tak vždy 2 berle pro odlehčení bederní páteře a pro správné držení těla,  
nástavec na WC pro postavy vyšší 170 cm,  
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 operátér po spondylochirurgické pooperační kontrole. Nedoporučuje se provádět jednostranně přetěžující sporty jako je golf, tenis, sporty s otřesy, prudkými pohyby a rotacemi trupu, 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 u spondylochirurga, minimálně 2x denně 3měsíce **kontraindikací jsou ROTAČNÍ cviky PŘEDKLON k zemi a zvedání natažené DK v leže na zádech.**

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