

## Pooperační pokyny pro pacienty po operaci krční páteře

Po operacích krční páteře pacienti dodržují **režim v krčním límci**, většinou na období 6 týdnů. Vždy však záleží na individuálním posouzení ze strany operátéra, který jediný může délku imobilizace v krčním límci změnit. Límec nosíte ve 24 hodinovém režimu, tzn. že jej nesundáváte ani na spaní. Límec můžete sundávat na hygienu, ale vyvarujte se při ní ohýbání a otáčení hlavy.

Fyzioterapeut Vás naučí několik základních cviků, tzv. **izometrických cviků**, které jsou zaměřeny na posílení svalů krku. Při těchto cvicích se hybnost krční páteře nerozcvičuje. Důležitá je zrková kontrola při cvičení před **ZRCADLEM**. Součástí rehabilitace je cvičení ramenních kloubů a celých horních končetin. Držení ramen je díky své návaznosti na krční páteř velmi důležitou součástí pooperačního režimu. Chybou je zvednutí ramen směrem k uším, kdy dochází k přetěžování trapézových svalů a svalů zadní části krční páteře. Toto postavení ramen podporuje chybný záklon hlavy. Důležitá je správná poloha a fixace brady v krčním límci.

Intenzivnější rehabilitaci s postupným rozcvičováním hybnosti krční páteře nezačínáme dříve než po 6 týdnech od operace. Vždy však po kontrole u vašeho operátéra.

**Rozhodně nedoporučujeme rozcvičovat krční páteř samostatně, bez dohledu odborníka.**

**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), izometrické cvičení svalů krku, cvičení je nutno pravidelně opakovat, minimálně 2x denně, **kontraindikací jsou ROTAČNÍ cviky**.

**Vstávání z lůžka** – vstávat vždy přetočením na bok s pokrčenými DKK (dolní končetiny), hlava musí být neustále v prodloužení páteře, nesmí se uklánět, předklánět ani zaklánět. Pro lepší kontrolu držení hlavy ji můžeme přidržet dlaní „spodní“ horní končetiny.

**Sportovní aktivity** – určí operátér při první pooperační kontrole. Vždy však je nutno přihlídnout ke svému aktuálnímu zdravotnímu stavu a ke svým subjektivním pocitům.

**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).