

POUČENIE PRE PACIENTA PO OPERÁCII PLATNIČIEK CHRBTICE (Th).

Váž pacient, podrobili ste sa chirurgickému odstráneniu platničky (-čiek) hrudnej chrbtice v dôsledku ich znehodnotenia nadmerným opotrebením kĺbov chrbtice.

(Platnička chrbtice plní podobnú úlohu, ako meniskus v kolene.)

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

Príčinu ochorenia nie je možné chirurgicky odstrániť, iba jeho najhoršie následky.

S cieľom spomaliť, alebo zastaviť opotrebenie ďalších platničiek je vhodné dodržať niekoľko pravidiel:

- po operácii sa nesmie pacient prvé 4 dni postaviť, môže sa na lôžku otáčať.
- pri priaznivom hojení je možné byť od 9. poop. dňa v RHB liečení
- vyhýbať sa sedeniu minimálne 4 dní od operácie, dlhodobému sedeniu 12 týždňov
- sexuálne aktivity možné od 14 poop. dňa bez prudkých pohybov panvou, najlepšie v ľahu na chrbte
- sedenie predlžovať od 3x10 minút na dvojnásobky (ak sa nezvýrazní bolesť) denne
- chrániť sa pred chladom a pádom 12 týždňov od operácie
- intenzifikovaná RHB do bolesti do 12 mesiacov od operácie prinavracia pohyb, citlivosť
- nie je vhodná intenzifikovaná RHB Th chrbtice 12 mesiacov od operácie, dlhodobé sedenie a státie, dvíhanie bremien, tanec, prudké pohyby hrudníka a drieku do 12 týždňov od operácie, RHB má byť zameraná na chôdzu a posilovanie panvového dna, od 12 týždňa aj posilovanie svalstva chrbtice.
- voda na ranu môže prísť 2 dni po odstránení posledných stehov
- 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)
- je nutné sledovať hmotnosť (obezita preťažuje oslabenú chrbticu)
- je vhodné dlhodobo si udržiavať v kondícii chrbticové svalstvo
- do kúpeľov sa chodí 6-18 mesiacov od operácie na nemocenskú -3 týždne
- ideálny postup je kúpeľná liečba v NRU Kováčová do roka poop.
- 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.