

POUČENIE PRE PACIENTA PO OPERÁCII PLATNIČIEK CHRBTICE S POHYBLIVOU NÁHRADOU - ARTROPLASTIKOU (C).

Váž pacient, podrobili ste sa chirurgickému odstráneniu platničky (-čiek) krčnej chrbtice v dôsledku ich znehodnotenia nadmerným opotrebením chrbtice. Platnička je nahradená umelým pohyblivým kĺbom (artroplastikou) .

Pokiaľ nenastane nepredvídateľná komplikácia, mal by byť výsledok operácie dlhodobo uspokojivý, aj keď možno nie dokonalý a spomalí sa opotrebenie susedných platničiek.

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

(V prípade, že Vám slabli ruky a nohy, cieľom zákroku je aspoň zastaviť ďalšie zhoršovanie stavu, aj keď väčšine pacientom sa aspoň čiastočne stav zlepšil.)

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

- po operácii má prvú noc pacient golier a vyvedenú hadičku na odsávanie krvi, večer v doprovoďte zdrav. sestry sa môže s golierom pomaly posadiť a postaviť, môže sa na lôžku otáčať.
- chodiť, sedieť a spať bez goliera je možné od prevého pooperačného dňa
- voda na ranu môže prísť 2 dni po odstránení posledných stehov
- Po kontrolnom RTG deň po operácii začína rozcvičovanie šije do bolesti, aby umelý kĺb nestuhol.
- sexuálne aktivity s obmedzením prudkých pohybov šije možné od 7. poop. dňa
- pri priaznivom hojení je možné byť od 5.-7. poop. dňa v domácom liečení
- prvé 3-4 týždne prebieha intenzifikovaná komplexná RHB, najskor po 6 týždňoch je možné nastúpiť späť do práce, ideálne po 3 mesiacoch poop.
- preťaženie šije sa prejaví bolesťou a tlakom v oblasti záhlavia, šije a pliec: zaradiť oddych v leže alebo s opretým záhlavím, prípadne prechodné nasadenie moliatn. goliera na niekoľko hodín-dní alebo užitie liekov (Myolastan, Ataralgin, Ibuprofen)
- chrániť sa pred chladom a pádom 8 týždňov od operácie
- prvé 3 mesiace od operácie vhodné obmedziť dlhodobé sedenie, státie a dvíhanie bremien
- prvých 6 týždňov po operácii nie je vhodné rekreačne bicyklovať a plávať, potom áno
- prvých 6 týždňov nie je vhodný tanec, adrenalínové, alebo vrcholové športy a prudké pohyby šijou
- prvé 3 mesiace je RHB intenzifikovaná a komplexná do bolesti bez obmedzení procedúr, s aktívnym rozcvičovaním šije (na rozdiel od doterajších implantátov do chrbtice)
- po 3. mesiacoch je možné vypísať návrh do kúpeľov (chodí sa pol roka poop)- operatér alebo RHB
- do kúpeľov sa chodí po schválení poisťovňou na nemocenskú - 3 týždne
- definitívne spevnenie chrbtice sa deje pol roka po operácii v kúpeľoch
- je nutné sledovať hmotnosť (obezita preťažuje oslabenú chrbticu)
- je vhodné dlhodobo si udržiavať v kondícii chrbticové svalstvo od šije po driek pravidiel. RHB a cvičením
- je vhodné v budúcnosti pravidelne chodiť do kúpeľov a užívať lieky (aspoň 1x za 2 roky)
- po 6 týždňoch 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.