

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

Váž pacient, podrobili ste sa chirurgickému odstráneniu platničky (-čiek) driekovej chrbtice v dôsledku ich znehodnotenia nadmerným opotrebením chrbtice. Platnička (y) je nahradená umelým pohyblivým kĺbom (artroplastikou), zákrok sa vykonáva spredu poza brušnú dutinu.

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 zlepší.)

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

- po operácii má prvú noc pacient hadičku z operačnej rany na odsávanie krvi a močový katéter, večer, môže sa na lôžku otáčať.
- chodiť, sedieť je možné od nasledujúceho dňa po operácii (prevého pooperačného dňa), kedy sa odstraňuje hadička a močový katéter. začína relaxačná RHB
- voda na ranu môže prísť 2 dni po odstránení posledných stehov, resp. po 7 dňoch (vnútor. steh)
- Po kontrolnom RTG 4. deň po operácii pokračuje rozcvičovanie chrbtice a nacvik chôdze do bolesti, aby umelý kĺb nestuhol.
- sexuálne aktivity s obmedzením prudkých pohybov šije možné od 10-14. poop. dňa
- pri priaznivom hojení je možné byť od 6.-9. 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 chrbtice sa prejaví bolesťou a tlakom v oblasti drieku a brucha: zaradiť oddych v leže alebo s opretým zhlavím, prípadne 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 driekom
- 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.