

## **POUČENIE PRE PACIENTA PO OPERÁCII PLATNIČIEK CHRBTICE (L).**

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

(Platnička chrbtice plní podobnú úlohu, ako meniskus v kolene. ) Zarovň sme vystužili chrbticu silikonovou vspruhou

Pokiaľ nenastane nepredvídateľná komplikácia, mal by byť výsledok operácie dlhodobou 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 3 až 4 dni postaviť, môže sa na lôžku otáčať.
- pri priaznivom hojení je možné byť od 5-9. poop. dňa v domácom liečení alebo na neurológii
- vyhýbať sa sedeniu minimálne 12 dní od operácie, potom postupne sedieť s predĺžovaním, na WC si môže sadnúť s nohami po bokoch misy
- 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 8 týždňov od operácie
- prvých 6-8 týždňov od operácie je dostatočnou rehabilitáciou chôdza
- nie je vhodná intenzifikovaná RHB, dlhodobé sedenie a státie, dvíhanie bremien, tanec, prudké pohyby drieku do 8 týždňov od operácie (menej aktivity prináša viac)
- 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)
- rehabilitácia prvé mesiace je zameraná na liečebný uvoľňujúci telocvik a nácvik správnej chôdze, od 6-8 týždňa aj posilňovanie svalstva chrbtice.
- 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
- 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.
- kontrola na našej ambulancii po 3 mesiacoch od operácie, kedy zvažíme vypis. návrhu na kúpeľ liečbu