

POUČENIE PRE PACIENTA PO OPERÁCII PLATNIČIEK CHRBTICE (L).

Váž pacient, podrobili ste sa chirurgickému odstráneniu platničky (-čiek) drierkovej 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 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 predĺžovať 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