

## **POUČENIE PRE PACIENTA PO STABILIZÁCIÍ CHRBTICE (L).**

Váž pacient, podrobili ste sa chirurgickému spevneniu drieku kovovým fixátorom a odstráneniu platničky(-čiek) s náhradou nepohyblivou protézou pre posun stavcov (listézu), prípadne výrazne poškodenie platničiek, ako následok nadmerného opotrebenia chrbtice a opakovaných operácií v poschodí L4/5/S1.

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.

Kovový fixátor a dvojica karbónových (titanových) protéz v segmente chrbtice medzi driekovými stavcami by mala predĺžiť bezbolestný interval pri chôdzi a zmierniť doterajšie ťažkosti. Vo Vašom prípade stabilizujeme 2 stavce medzi sebou (L4 a L5) a fixujeme ich o krížovú kosť. Nie je nutné fixátor v budúcnosti odstraňovať. 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 9-14. poop. dňa v domácom liečení
- 12 týždňov od operácie pri chôdzi a sedení nosiť elastický korzet
- sexuálne aktivity najskôr od 14 poop dňa najlepšie v leže na chrbte, bez prudkých pohybov panvou
- sedenie predlžovať od 3x10 minút na dvojnásobky (ak sa nezvýrazní bolesť) denne
- chrániť sa pred chladom a pádom 12 týždňov od operácie
- prvých 6-8 týždňov od operácie je dostatočnou rehabilitáciou chôdza a dychovo-reálna cvičenia
- nie je vhodná intenzifikovaná RHB, dlhodobé sedenie a státie, dvíhanie bremien, tanec, prudké pohyby drieku do 12 týždňov od operácie (menej aktivity prináša viac)
- voda na ranu môže prísť 2 dni po odstránení posledných stehov
- prvé 3-6 mesiacov 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 3 mesiace je zameraná na liečebný uvoľňujúci telocvik a nácvik správnej chôdze
- je nutné sledovať hmotnosť (obezita preťažuje oslabenú chrbticu), eliminovať fajčenie
- je vhodné dlhodobo si udržiavať v kondícii chrbticové svalstvo
- do kúpeľov sa chodí 6 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, nadmernú hmotnosť a činnosť spojenú s nárazmi a otrasmami a prácu vo vynútených polohách bez možnosti odpočinku.