

POUČENIE PRE PACIENTA PO OPERÁCII PLATNIČIEK CHRBTICE (C).

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

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.

(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 sa nesmie pacient v deň operácie postaviť, môže sa na lôžku otáčať.
- chodiť, sedieť a spať je možné s pevným golierom (3 týždne od operácie) od 2.dňa, na spánok molitanový
- voda na ranu môže prísť 2 dni po odstránení posledných stehov
- po dobu nosenia goliera (3.týždne) je zakázané predkláňať a zakláňať hlavu
- sexuálne aktivity s obmedzením prudkých pohybov šije možné od 12.poop.dňa
- pri priaznivom hojení je možné byť od 5.-9. poop. dňa v domácom liečení
- prvých 6 týždňov od operácie je dostatočnou rehabilitáciou chôdza a precvičovanie rúk
- preťaženie šije sa prejaví bolesťou a tlakom v oblasti záhlavia, šije a pliec: zaradiť oddych v leže alebo s opretým záhlavím, prípadne prechodné nasadenie goliera na niekoľko hodín-dní alebo užitie liekov (Myolastan, Ataralgin, Ibuprofen)
- chrániť sa pred chladom a pádom 8 týždňov od operácie
- vyhýbať sa rozcvičovaniu šije do 3 mesiacov od operácie
- prvé 3 mesiace od operácie je vhodná PN s obmedzením dlhodobého sedenia, státia a chôdze
- prvé 3 mesiace po operácii nie je vhodné rekreačne bicyklovať a plávať
- nie je vhodná intenzifikovaná RHB, dlhodobé sedenie a státie, dvíhanie bremien, tanec, prudké pohyby šije do 3 mesiacov od operácie (menej aktivity prináša viac)
- prvé 3 mesiace od operácie nie je vhodné v rámci RHB aplikovať na ranu vlhké procedúry, robiť rotačné cviky 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 nacvik správnej chôdze, sily rúk. Šija sa aktívne nerozcvičuje.
- po 3. mesiacoch je možné ambulantne pod vedením RHB šiju rozcvičovať
- do kúpeľov sa chodí 6 mesiacov od operácie na nemocenskú -3 týždne
- definitívne rozcvičenie 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.
- je vhodné v budúcnosti pravidelne chodiť do kúpeľov a užívať lieky (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.