

## POUČENIE PRE PACIENTA PO STABILIZÁCII CHRBTICE (L).

Váž pacient, podrobili ste sa chirurgickému spevneniu drieku pre posun stavcov ako následok odstránenia platničky (-čiek) driekovej 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.

Titanový fixátor a dvojica karbónových protéz v segmente chrbtice medzi driekovými stavcami by mala predĺžiť bezbolestný interval pri chôdzi a zmierniť doterajšie ťažkosti.

Nie je nutné fixátor v budúcnosti odstraňovať, ale je to možné urobiť po roku

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. poop. dňa v domácom liečení
- 8 týždňov od operácie pri chôdzi a sedení nosiť korzet
- 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 strany, 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)
- 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.