

Pokyny pro pacienty po operaci páteře v bederní oblasti

Páteř je tvořena kostěnými obratli a chrupavčitými meziobratlovými ploténkami. Ochabnutí svalstva trupu, vadné držení těla, neúměrná fyzická zátěž, zvedání těžkých břemen nesprávným stereotypem, jednostranná práce, pády, dlouhodobé jízdy v autě způsobují přetěžování svalstva trupu a plotének hlavně v bederní oblasti a jejich opotřebování.

Po operaci pacient 6 týdnů dodržuje šetřící režim, 2x denně cvičí cvičební jednotku, se kterou se seznámil za dobu hospitalizace pod odborným vedením fyzioterapeuta. Vstává z lůžka podle naučeného stereotypu – přes leh na břicho či přes sed (určuje operátor). Cviky je nutno provádět pouze do bolesti, pomalu, plynule bez pérovacích a dotahovacích pohybů.

Cvičí se v polohách na zádech, bocích a na břicho.

Řídíme se těmito pokyny, které platí i do budoucna:

- z lůžka vstávat naučeným stereotypem rovnou do stoje, ve stoji zachovávat správné držení těla
- neprovádět prudké pohyby, výskoky a rotace (otáčení) v bederní páteři, neprovádět kulatý předklon v bederní páteři a do 6 týdnů nerozcvičovat bederní páteř
- do budoucna předklon nahradit podřepem či pokrčením dolních končetin či nakročením dolní končetiny s rovnými zády
- není vhodné zvedat ani nosit břemena, nákup (základní potraviny) rozložit do 2 tašek, lépe je využívat batoh na záda
- po neurochirurgické kontrole začít rehabilitovat na Vámi zvoleném pracovišti, naučit se cvičební jednotku zaměřenou na posilování hlubokého stabilizačního systému, posilování oslabeného a protahování zkráceného svalstva
- necvičit cviky rotační, spinální, jogínské, kondiční aerobik, cviky na posilovacích strojích, veslování
- používat doporučené kompenzační pomůcky – berle (vždy obě), korzet
- správná obuv – pevná a tvrdá podrážka, u žen podpatek 3–4 cm, obuv s pevnou patou
- správné lůžko – lůžko s lamelovým roštem
- manželský život – volit vhodnou polohu (spíše na zádech s větší aktivitou partnera)
- vhodné sporty – rekreačně možno provádět plavání, jízdu na kole až po 3 měsících od operace, nenáročná turistika, běžky
- **nevhodné sporty** – s otřesy, odskoky, prudkými pohyby a rotacemi trupu (míčové hry, tenis, posilování, kontaktní sporty)
- úprava pracovního prostředí – konzultujte s fyzioterapeutem
- domácí práce – na zemi v kleče, v nižší poloze v podřepu, vyloučit těžké práce (věšení záclon, umývání oken, vysávání v předklonu)
- mytí nádobí – v rovném předklonu s čelem opřeným o linku
- práce na zahradě – na zemi v kleče (ne v předklonu), vyloučit těžké práce – kopání, rytí, kosení, hrabání
- jízda v autě – po 6 týdnech vsedě na kratší trasy, později delší trasy s přestávkami (co 2 hodiny)

Prevence vertebrogenních obtíží

- dobrá psychická a fyzická kondice a šetření páteře

Cvičební jednotka po operaci

Cviky je nutno provádět pomalu, plynule a vždy jen do bolesti.

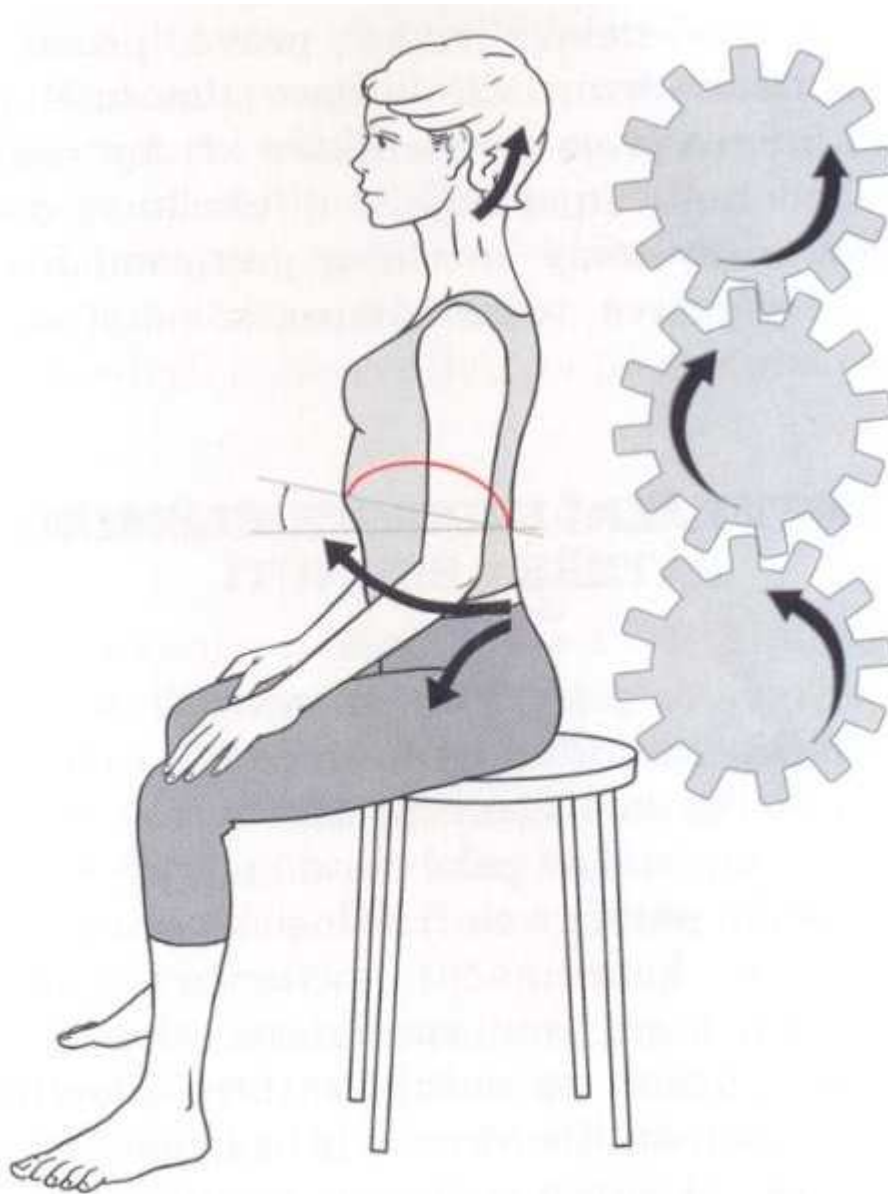
Při cvičení nebo změně polohy je nutné zpevnit břišní a hýžděové svaly, zaujmout polohu v ose těla, stabilizovat pánev.

Cvičíme v poloze na zádech, na boku a na břiše:

- 1) zkontrolovat polohu těla, zpevnit hýždě, břišní svaly a celou páteř lehce přitisknout k podložce, v této poloze pomalu prodýchat
- 2) zpevnit hýždě, břišní svaly, páteř k podložce, pomalu protáhnout za horní končetiny (HKK), poté za pravou dolní končetinu a levou dolní končetinu
- 3) na zádech s pokrčenými dolními končetinami (DKK), šlapky nohou opřené o podložku, s nádechem přitahovat pravou dolní končetinu k břichu a s výdechem zpět, totéž levou dolní končetinou
- 4) zvedat pánev od podložky (neprohýbat!)
- 5) propnout pravou dolní končetinu od kolene vzhůru, totéž levou dolní končetinu
- 6) s nádechem zvednout hlavu, ramena, horní končetiny směrem ke kolenům, výdech na kolena a zpět
- 7) zvedat pravou horní končetinu k levému kolenu a výdech, totéž levou horní končetinu k pravému kolenu
- 8) vleže na zádech s nataženými DKK, zpevnit hýždě, břišní svaly, celá páteř lehce přitlačena do podložky, přitáhnout špičky a zatlačit kolena do podložky, s výdechem povolit
- 9) totéž, přidat zvednutí hlavy a fouknout na špičky
- 10) přitáhnout pravou dolní končetinu k břichu, s výdechem zpět, totéž levou dolní končetinu
- 11) zpevnit a unožit pravou dolní končetinu, zpět, totéž levou dolní končetinu
- 12) leh na boku – spodní horní končetina pod hlavou, druhá se opírá před tělem o podložku, spodní dolní končetina pokrčená, horní končetina natažená v protažení trupu, zpevnit a přitáhnout horní koleno k břichu, vrátit zpět do výchozí polohy a uvolnit, výdech
- 13) poloha tatáž, protažení horní končetiny za patou s protlačeným kolenem a nádechem, výdech při uvolnění
- 14) leh na břiše, hlava opřená o čelo, ruce volně podél těla, dolní končetiny natažené, špičky přes okraj lůžka
- 15) pánev přitlačit do podložky, zpevnit břicho a hýžděové svaly, přitahovat jednu patu k hýždím a zpět (neprohýbat v zádech), totéž druhou
- 16) opřít nohy o špičky, pánev přitlačit do podložky, kolena protlačit směrem vzhůru
- 17) lopatky stáhnout k páteři a dolů s výdechem povolit, hlava zůstává opřena o čelo

Pozor na:

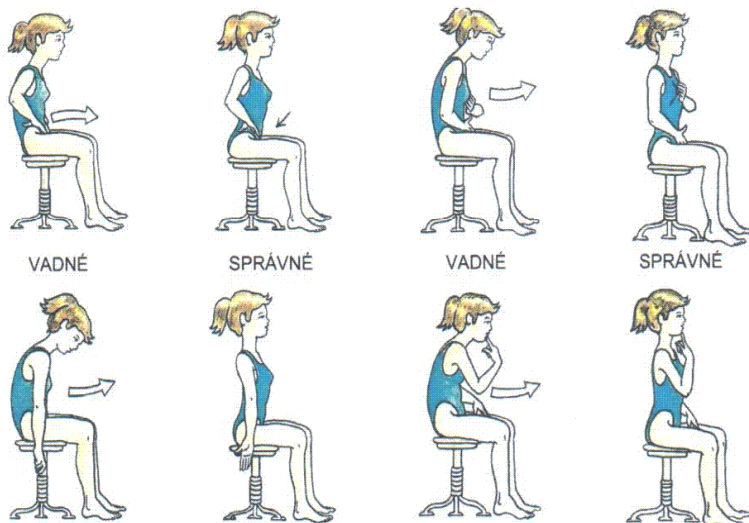
- rotaci v bederní páteři
- nezanožujeme dolní končetinu vleže na břicho
- vleže na zádech nezvedáme nataženou dolní končetinu nad podložku (pouze pokrčenou) – zvyšuje se tím bolest a dráždění nervového kořene v oblasti bederní páteře
- bederní páteř nerozhýbáváme, pouze posilujeme svaly trupu a dolních končetin a protahujeme zkrácené svaly



Obr. 1. Brüggerův sed.

Správné držení těla

DRŽENÍ TĚLA VSEDĚ BEZ OPORY



VADNÉ

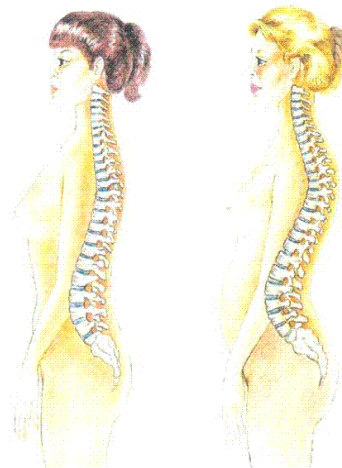
SPRÁVNÉ

VADNÉ

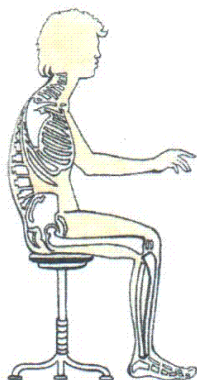
SPRÁVNÉ



SPRÁVNÉ A NESPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA VSTOJE

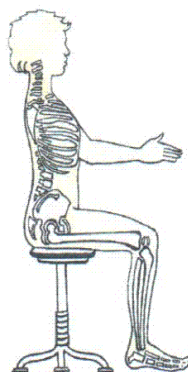


VADNÉ DRŽENÍ

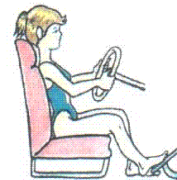
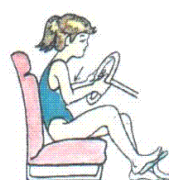


BOLESTI HLAVY
BOLESTI ZA KRKEM
BOLESTI MEZI
LOPATKAMI
VADNÉ DRŽENÍ
TĚLA JE RIZIKOVÝM
FAKTOREM PRO VZNIK
NEJRŮZNĚJŠÍCH
POTÍŽÍ

SPRÁVNÉ DRŽENÍ



HLAVA VZHŮRU
BRADU DOPŘEDU
STÁHNOUT LOPATKY



VADNÉ

SPRÁVNÉ

DRŽENÍ TĚLA PŘI ZVEDÁNÍ BŘEMENE

VADNÉ

SPRÁVNÉ



VADNÉ



SPRÁVNÉ



VADNÉ



SPRÁVNÉ



SPRÁVNÉ



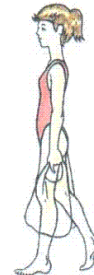
VADNÉ



SPRÁVNÉ



VADNÉ



SPRÁVNÉ