

REHABILITACE PO BŘIŠNÍCH OPERACÍCH



I. PŘED OPERACÍ

Snažte se udržet svou tělesnou kondici!

Nevyhýbejte se běžným aktivitám, které provádíte. Pravidelný pohyb, jako jsou procházky případně sport, na něj je Vaše tělo zvyklé, neopouštějte. Dobrá kondice před operací pomůže k rychlejšímu návratu sil po operaci.

II. PO OPERACI

1. Chraňte si břišní stěnu a jizvu při kašli, smrkání, kýchání, smíchu. Také při otáčení se a přemísťování na lůžku.

Jak provést: Před těmito úkony si podržte jizvu a její okolí jednou nebo oběma rukama. Přes obvazy na břicho lehce zatlačte (do bolesti). Čím svědomitěji si budete břišní stěnu chránit, tím nižší bude riziko komplikací z oslabení břišní stěny (bolest, špatné hojení ran, oslabení břišních svalů a vznik kýly).



Během dne „otušujte“ jizvu a její okolí.

Jak provést: Jizvy a celého břicha se dotýkejte, lehce hladte nejlépe ve směru hodinových ručiček, na celou břišní stěnu sahejte. Operovaná oblast se pro Vás stane dříve opět „Vaší vlastní“, méně bolestivou i normálně citlivou.

2. Polohování a prodýchávání břicha

Polohujte několikrát denně v poloze na zádech s nataženými dolními končetinami a co nejméně vypodloženou hlavou. Polohování střídejte s polohou úlevovou.



Jak provést: K polohování využijte elektronické ovládání lůžka. Pokud si nevíte rady, požádejte ošetřující sestru.



Břicho prodýchávejte



Dejte ruce na břicho a pozvolna se nadechněte, ale netlačte (NE usilovný nádech). Polohováním a prodýcháváním si uvolníte záda, protáhnete jizvu. Břicho bude volnější a nebude Vás táhnout až začnete vstávat a chodit.

3. Pánevní dno

Nezapomínejte také na posilování svalů pánevního dna (PD). Svaly začněte cvičit po odstranění močové cévky. Svaly PD je nutné posilovat, ale také relaxovat. Cvičením svalů PD předcházíte inkontinenci (úniku) moče a stolice, oslabení břišních svalů a bolestem zad.

Jak provést :

Najděte si na toto cvičení čas a klidné prostředí.

Nesnažte se pracovat silou. Z počátku více pracujte s myslí. Nejdříve se položte do pro Vás pohodlné polohy (lehně na boku, na zádech) a pokrčte nohy. Uvědomte si svaly v oblasti pánve, svěrač močový i svěrač konečníku. Nahmatejte stydkou kost, kostrč a sedací hrboly – mezi těmito kostmi se pánevní dno nachází. Snažte se na tuto oblast zaměřit své vnímání. Postupně svaly povolujte, nechte svěrače jakoby rozplynout do všech stran. Poté se pokuste „v mysli“ sedací hrboly, kostrč a stydkou kost přiblížit k sobě – jakoby vtáhnout do sebe.

NESMÍTE STAHOVAT HÝŽDOVÉ A STEHENNÍ SVALY.

Z počátku Vám bude připadat, že se nic neděje. VYTRVEJTE. Postupně budete vnímat uvolnění svalů a po té i jejich jemné zapojení. Nejde o sílu, ale kvalitu zapojení pánevních svalů. Provádějte z počátku krátce (5 vteřin stah, 10 vteřin relaxace) a méně opakování. Později výdrž stahu a opakování prodlužujte. Po šesti týdnech se poradte se svým lékařem o možnosti ambulantní rehabilitace.

4. Mobilita na lůžku

Na lůžku se pohybujeme zpočátku podle pokynů personálu. Hlavní zásadou je nenamáhat zbytečně břišní stěnu. Místo hrazdy nad Vámi se snažte pomáhat tlakem do pokrčených dolních končetin.

Jak provést: Pokrčte jednu a poté druhou dolní končetinu. Spusťte část lůžka pod hlavou do vodorovné polohy, poté se zachyťte čela lůžka (jsou zde dva otvory). Odtlačení se od pokrčených nohou a přitažení za ruce k čelu lůžka se posunete směrem vzhůru.

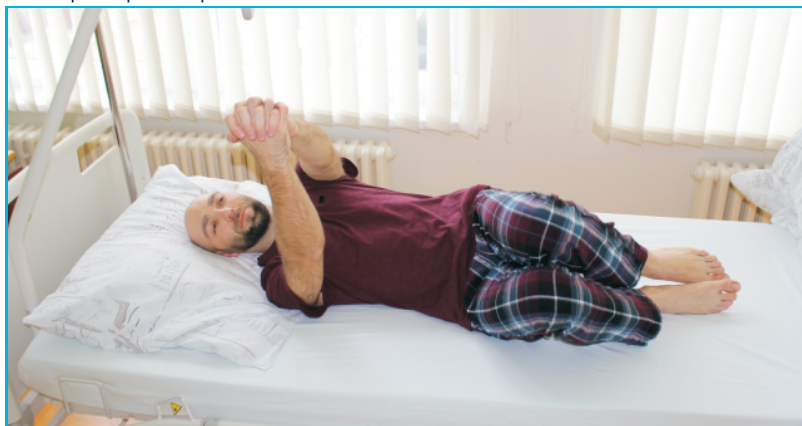


Otáčení na bok:

Otáčejte se nejdříve na stranu, která je pro Vás méně bolestivá.



Postupně pokrčte dolní končetiny (jednu po druhé).
Ruce předpažte před sebe.



Ruce a nohy pokládejte na stranu.



Takto se bez námahy otočíte na bok.
Na boku chvíli ležte. Zvykněte si na polohu, prodýchejte se.

5. Sed

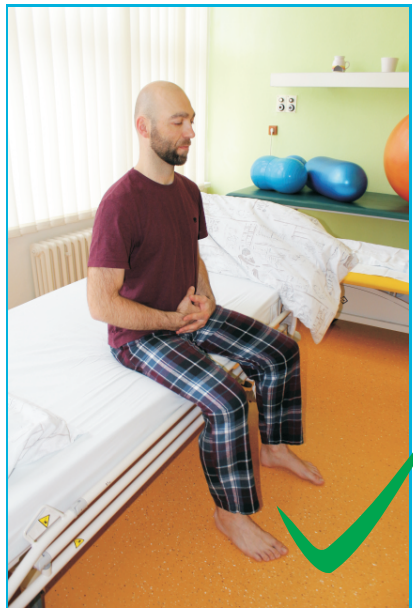
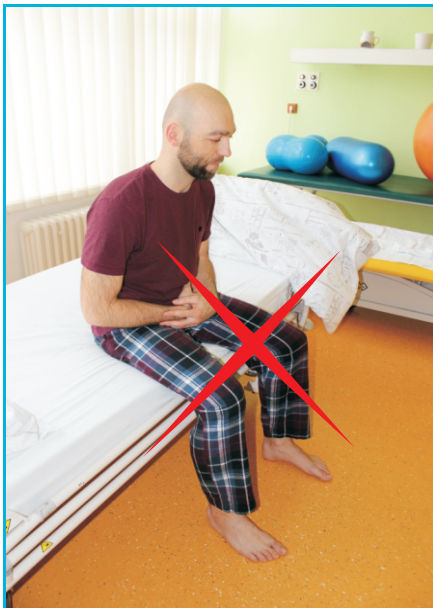
V případě, že již máte povoleno posadit se, šetřete si operací oslabené břišní svaly. Namáhejte se co nejméně. Zpočátku se posazujte za přítomnosti druhé osoby (zdravotnického personálu). O možnosti posadit se rozhoduje lékař.

Jak provést: Nejdříve se položte na bok (viz předchozí kapitola). Spusťte nohy dolů z lůžka, postupně se vzepřete o loket, poté o dlaň a posadte se. V sedu setrvejte.





Co nejdříve se zkuste v sedu narovnat.



Správným stereotypem posazení chráníte svou břišní stěnu před nadměrným zatížením a následně vznikem komplikací – bolestí, špatnému hojení ran, oslabení břišních svalů, vznikem kýly.

Přesun zpět do lůžka ze sedu.





6. Stoj

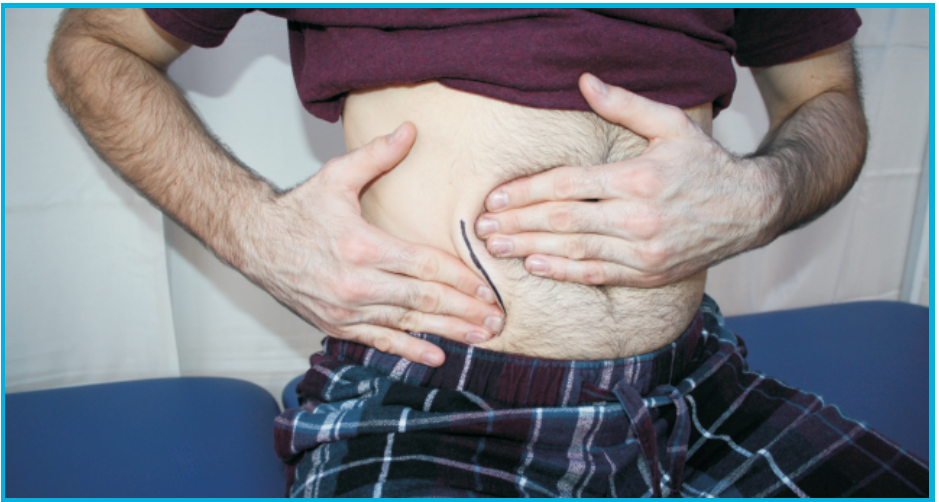
Zpočátku se postavujte za přítomnosti druhé osoby, můžete si fixovat břicho. Postupně se napřimujte.



II. PO PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE

Následná péče o jizvu

Jak provést: Po odstranění krytí jizvu omývejte vlažnou vodou. Vždy ji dostatečně osušte a udržujte v suchu. Po odstranění stehů jizvu několikrát denně (alespoň 2x denně) promazávejte (nesoleným vepřovým sádlnem, nebo nedráždivým mastným krémem, můžete použít i speciální krémy na jizvy z lékárny). **Stroučky nestrhávejte.** V promazávání pokračujte dlouhodobě s menší frekvencí např. (2–3x týdně cca 3 měsíce). Jizvu také ošetřujte masáží. Tu provádějte několikrát denně 3–5 minut. Přiložte prsty z obou stran na kůži, podél jizvy a navalte kůži proti sobě. Můžete také uchopit jizvu oběma rukama, jemně nadzvednout a kožní řasu tvarovat do písmene „S“ nebo „C“. Snažte se také zamezit dráždění jizvy oděvem. Péči o jizvu urychlíte hojení a předejdete dráždění a bolesti ze špatně zhojené jizvy.





Nezatěžujte břišní svaly, nezvedejte břemena nad 5 kg (včetně malých dětí), omezte domácí práce, při kterých jste dlouhodobě v předklonu, případně musíte přenášet břemena (vysavač, kbelík s vodou apod., práce na zahrádce), popř. předměty zvedejte přes podřep. Zvykněte si na správný stereotyp vstávání z lůžka a uléhání zpět dle obrázků v části pooperační rehabilitace. Takto nenamáháte oslabenou břišní stěnu, omezíte riziko vzniku časté komplikace – břišní kýla a předcházíte také bolestem zad.

Hlídejte si držení těla – nehrbte se, buďte napřímení (jde o prevenci vzniku bolestí zad i vzniku srůstů).

Nevyhýbejte se krátkým procházkám a běžné sebeobsluze: samostatná hygiena, oblékání, příprava a konzumace jídla a další nenáročné činnosti. Nezapomínejte na odpočinek.

Vyvarujte se dráždivého kašle, pečujte o pravidelné vyprazdňování. Během prvních 6 týdnů se nekoupejte, ale jen sprchujte.

IV. Závěrem

Každá operace je zásahem do těla i duše každého z nás.

Je dobré si uvědomit, že jde často o nezbytný zákrok, jak navrátit či udržet zdraví. Proto na své zdraví myslete i v pooperačním období.

Využijte pokynů v tomto letáku,

abyste se mohli vrátit ke svému běžnému životu co nejdříve a bez komplikací.

Hlavní zodpovědnost za své zdraví je na každém člověku.

Budte důslední a vytrvalí!

Rádi Vám v tomto budeme nápomocni.

Kolektiv pracoviště Rehabilitační a fyzikální medicíny

Radimovy RADOSTI

PŘED OPERACÍ



Brožura
Povídání s Radimem

ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY
U RADIMA

Českokobratrská 63
702 00 Ostrava,

V NEMOCNICI

PO OPERACI JIŽ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ



Taštička pro nově
operované stomiky
s informačními
materiály



Agentura domácí
péče Lastrona



Facebookový profil
Stomik Radim



Edukační videa



Zásilková služba



Setkání stomiků®

**VZORKY
POMŮCEK**



Časopis RADIM

StomaLinka ConvaTec

800 122 111
pro volání zdarma

convatec.cz



POMÁHAT *nás baví*

Adresa společnosti a distribuce (zásilková služba):
ConvaTec Česká republika s. r. o. Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1