

Hydratace

K promazání jizvy použijte neparfemované oleje či přípravky určené k ošetření jizvy – kokosový olej, bambucké máslo, třezalkový olej, kalciová mast či nesolené vepřové sádlo. Lze využít i silikonové gely.

Pohybová aktivita

Intenzitu pohybové aktivity navyšujte postupně. Vhodné jsou každodenní procházky na kratší vzdálenost, kterou v průběhu rekonvalescence – 2 měsíců navyšujte. Nezvedejte břemeno těžší než 5 kg. Nevhodné jsou domácí práce jako: luxování, vytírání, atd. Vyhněte se otřesům: neběhejte, neskákejte. Nevystavujte jizvu slunečnímu záření. Nezapomínejte na stálou péči o jizvu a její okolí.



Využít můžete metodu šátkování, pro odlehčení středu těla, úlevu od bolesti a podporu hojení jizvy.

3. fáze hojení: od 4. týdne po operaci

Posilování příčného břišního svalu:

Posilování hlubokých břišních svalů je součástí komplexní péče z hlediska prevence diastázy (rozestupu) příčného břišního svalu a bolesti zad.

Cvičení pro posílení břišního svalstva

Leh na zádech, DKK pokrčeny, chodidla opřená o podložku, celá chodidla zatížená, ruce na podbřišku, nádech pod dlaně a do boků, při výdechu snaha o aktivní přitisknutí břišní dutiny k páteři a stažení spodních žebér směrem k pánvi (lze plynule vydechovat na hlásku Š), spojit s aktivací pánevního dna.



Po 3 měsících se lze navrátit k normální pohybové aktivitě (včetně rekreačních sportů), zvedat břemena do 15 kg a nadále pokračovat v aktivaci svalů PD a příčného břišního svalu.

Návrat k aktivitám

1. týden

- Krátké procházky
- Cviky na pánevní dno
- Posilování středu těla
- Lehká pohybová aktivita během dne s dostatkem odpočinku
- Nezvedejte předměty těžší než 3 kg

8. týden

- Vysávání
- Můžete začít zvedat těžší předměty
- Pohlavní styk

2.- 6. týden

- Pokračujte v zavedené pohybové aktivitě a pravidelné chůzi a postupně navyšujte její vzdálenosti
- Dostatečný odpočinek
- Můžete začít s lehkými domácími pracemi
- Nezvedejte těžké předměty

12. týden

- Postupně se navracejte k původním fyzickým aktivitám
- Vyhněte se zvedání nadměrně těžkých předmětů

Autorský kolektiv RHK a KGPN FN Brno

Mgr. Marika Bajarová, Bc. Anna Kubeková,
Mgr. Kristýna Kučerová, prof. MUDr. Vít Weinberger, Ph.D.

Ilustrace: Tereza Šajnerová

Péče o jizvu po břišní operaci a pooperační režimová opatření

V následujícím textu se dozvíte, jak v pooperačním období pečovat o sebe, vznikající jizvu po laparotomické či laparoskopické operaci a její okolí.

Operační rána se mění v jizvu za 5-6 týdnů a ta vytrvá déle než 12 měsíců. Je tedy nutno se o jizvu i její okolí starat minimálně stejný čas. Ošetřením jizvy předcházíme vzniku srůstů, pozitivně ovlivňujeme napětí měkkých tkání, funkci orgánů, cévního i nervového zásobení, lymfatického systému a v neposlední řadě, kosmetický vzhled jizvy. Na hojení operační rány, potažmo jizvy má dále vliv životospráva včetně pohybové aktivity. Je vhodné dbát na pestrou stravu, dostatek pitného režimu a adekvátní množství pohybu, dle fáze hojení a ordinace ošetřujícího lékaře.



Laparotomie



Laparoskopie

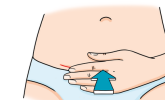
1. fáze hojení: 1. týden po operaci

Seznámení s jizvou

Vědomě se dotýkejte jizvy, a to přes krytí i po jeho sejmutí. Dotyk podporuje obnovu citlivosti rány, jejího okolí a podporí cirkulaci krve a lymfy. Do vytažení stehů se rány a jejího okolí plošně dotýkejte a hladte. Prohlédněte si svou jizvu zrcátkem.



Při kašli, smíchu, kýchnutí, změně polohy či na stolici si ránu mírným plošným tlakem přidržte.



Dýchání a respirační fyzioterapie

Lehněte si na záda, pokrčte nohy v kolenou a dlaně položte na krytí rány či na ránu samotnou. Snažte se pod dotyk rukou volně dýchat, vnímejte, jak se dlaně při nádechu mírně zvedají a při výdechu klesají. Dýchání způsobí prokrvení tkání, stimulaci peristaltiky a předchází vzniku srůstů.

Umístěte dlaně do oblasti dolních žebber a uvědomte si jejich pohyb do stran.



Dále zařadte dvě a více z následujících dechových cvičení:

umístěte dlaně na spodní žebra, hluboce se nadechněte pod dotek svých rukou

dlouze vydechněte přes písmeno "ššš", uvolněte přitom žebra a nechte je klesnout
dlouze vydechněte jako když "mlžíte okno"

nadechněte se na 50 %, zadržte dech, donadechněte a proveďte dlouhý kontrolovaný výdech

nadechněte pod dotyk dlaní na žebrech, vydechněte na 50 %, zadržte dech a poté dovydechněte

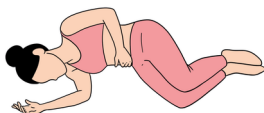
Nácvik dechového cvičení pro expektoraci po operačním výkonu

Po operaci dochází k zahalení dýchacích cest, proto je vhodné nacvičit tento způsob dechové techniky pro snadnější vykašlávání.

- 1 Při kašli vždy držíme jizvu dlaní.
- 2 Proveďte hluboký pomalý nádech nosem, na chvíli zadržte dech a poté volně dlouze vydechněte. Výdech můžete provést přes volně pootevřená ústa, či přes sešpulená ústa - „ššš“, volně pootevřenými ústy - „mlžení zrcadla“.
- 3 Následuje technika silového výdechu, tzv. huffing, kdy po volném nádechu nosem následuje krátký, prudký a intenzivní výdech otevřenými ústy

Polohování na boky

Vleže na zádech pokrčte nohy v kolenou, přidrže si jemným plošným tlakem ránu, opatrně nadzvedněte pánev a přetočte se na bok. Pokud je pohyb bolestivý, pomůže hluboké dýchání. V pozici na boku přiložte dlaně do oblasti rány a vnímejte jejich pohyb při nádechu a výdechu. Na boku setrvejte 15-30 minut, poté vystřidejte strany. Dýchání a změna polohy významně přispívají k prevenci vzniku srůstů.



Vstávání a lehání

Lehněte si opatrně na bok. Dlaní vaší vrchní horní končetiny jemným tlakem zafixujte ránu. Loktem spodní horní končetiny se odtlačte a zároveň spouštějte dolní končetiny z lůžka. Usadte se tak, aby byly Vaše plošky v kontaktu s podlahou a prodýchejte se do oblasti rány a žebber. V případě, že se Vám netočí hlava, pokračujte ve vstávání. S prvním vstáváním a chůzí Vám vždy pomůže ošetřující personál.



Posilování svalů pánevního dna (PD)

Po vytažení močového katetru se doporučuje začít s posilováním i relaxací svalů pánevního dna jako prevenci inkontinence, prolapsu a bolesti zad. Cvičení se provádí 2x až 3x denně po dobu alespoň 3 měsíců.

Cvičení PD je vhodné zahájit jeho relaxací. Vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami položte ruce na podbřišek a jemně prodýchejte do břicha až podbřišku. Dále pokračujte cílenou aktivací PD. Představíme si, že chceme odlepit stydkou oblast od plochy vložky či kalhotek. Jemně stáhneme svaly pánevního dna (močovou trubici, pochvu, konečník stisknete a vtáhněte nahoru a dovnitř do pánve), v kontrakci krátce vydržíme a poté úplně uvolníme. Ve stahu z počátku vydržíme 3-5 sekund, postupně můžeme zadrž navýšit až na 10 sekund, opakujeme 5-10x, několikrát denně.

Během tohoto cvičení by se neměly aktivovat svaly hýždové, stehenní ani svaly břicha. Cvičení provádějte zpočátku vleže na zádech a postupně přecházejte do sedu, či stoje

- ✓ Ránu pravidelně sprchujte jemným proudem vody a důkladně osušte. Mírný tlak vody podpoří cirkulaci krve a lymfy a pomůže proti otokům.
- ✓ Nechte hojící se ránu co nejvíce na vzduchu. Noste prodyšné, bavlněné oblečení, které ránu a její okolí příliš neutlačuje. Dále se vyhněte nošení těsného kalhotového pásku. Hrozí vznik otoků a dráždění hojící se rány. Tuto zásadu prosím dodržujte i v následujících týdnech.
- ✓ Do doby vytažení stehů jizvu ničím nepromazávejte, dopřejte strupům čas se samovolně odloupnout.
- ✓ Při použití WC nepřerušujte močení, nemočte preventivně, nezadržujte močení a na stolici využijte stoličku pro zmírnění bolesti v oblasti jizev při tlaku a pro lepší vyprázdnění.

2. fáze hojení: 2.-3. týden po operaci

Po 7-10 dnech dochází k vytažení stehů z rány. V tomto období je nutno začít jizvu, měkké tkáně a okolí hojící se rány ošetřovat masáží a hydratací.



NIKDY na jizvu nevyvíjejte přímý bodový tlak a neroztahujte okraje rány od sebe.

Manuální ošetření měkkých tkání:

Nejprve plošně přiložíme bříška prstů na oblast jizvy a krouživými pohyby (ve směru i proti směru hodinových ručiček) ošetříme celou její oblast. Při tomto ošetření posouváme kůži a podkožím.



Mezi prsty vytvoříme protitlakem prstů zeshora a zezdola jizvu písmeno "S", sečkáme 10-20 sekund.



Stejným způsobem ošetříme jizvu vytvořením kožní řasy ve tvaru "C".



Jizvu můžeme jemně mezi palec a prsty uchopit, "povytahnout" vzhůru, prodýchat, vyčkat 10-20 sekund.