

**ÚVN**ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE  
Vojenská fakultní nemocnice Praha**Informace PRO PACIENTY**  
od zdravotníků z ÚVN

uvn.cz/propacienty

## REHABILITACE A REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PO MINIINVAZIVNÍ OPERACI

**Vážená pacientko, vážený paciente,**

byla u Vás provedena miniinvazivní operace břišní dutiny, po které je nutné dodržovat jistá režimová opatření. Cílem těchto opatření je prevence pooperačních komplikací, obnovení střevní činnosti, podpora hojení operačních ran a úleva od bolesti.

Je nyní nutné po dobu **4 – 6 týdnů** nepřetěžovat Vaši břišní stěnu, tedy **vyhnout se** následujícím činnostem:

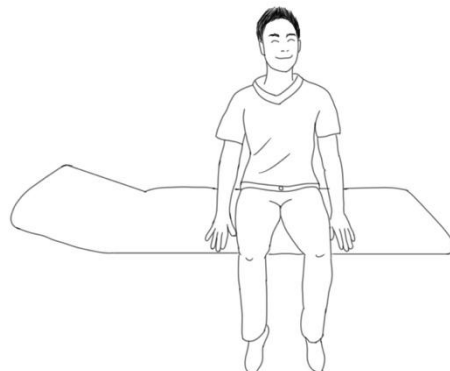
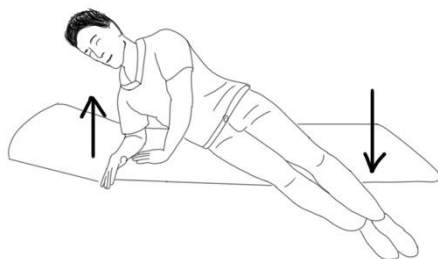
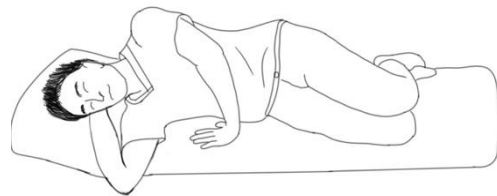
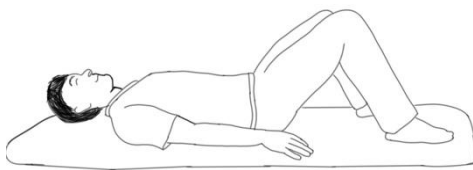
- zvedání a nošení těžkých břemen
- sportovním aktivitám, které kladou zvýšené nároky na břišní stěnu – tenis, squash, golf, bojové sporty, hokej nebo posilování břišních svalů
- domácím pracím, které kladou zvýšené nároky na břišní stěnu – např. mytí oken, vysávání a vytírání podlahy, sekání dřeva, ...

Jiné sportovní aktivity – např. chůze, lehký běh nebo jízda na kole – a obecně pohyb jsou vhodné pro Váš rychlejší návrat do běžného denního života. Celková zátěž se odvíjí od Vaší kondice před operačním výkonem. Ostatní aktivity, jako řízení motorového vozidla, chůze do schodů nebo ohýbání, můžete provádět bez omezení.

Při aktivitách jako je **kašlání, kýchání, smích nebo vyprazdňování na toaletě** je také vhodné přidržet si operační rány rukou, aby nedocházelo k dráždění bolesti.

Pokud Vám lékař předepsal kýlní pás, jeho nasazování probíhá vždy vleže, aby měla Vaše břišní stěna dostatečnou podporu při vstávání.

**Posazování a ulehání zpět do lůžka** bude následující týdny probíhat **přes bok**, jak Vám bylo ukázáno ošetřovatelským personálem nemocnice.



Pro lepší hojení ran je možné zařadit také **dechové cvičení**, kdy vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami provedete nádech nosem do oblasti Vašich operačních ran, a poté volně vydechnete. Dýchání zopakujte 10x a k zacílení dechu do břišní dutiny využijte položení svých rukou na operační rány.



Po vyndání stehů je také nutné začít se starat o Vaše **jizvy**. Ty lehce masírujte do všech možných směrů s cílem uvolnit možné napětí pod nimi na povrchu pokožky, ale i v hloubce břišní stěny. Na závěr masáže jizvy důkladně promažte jakýmkoliv mastným krémem bez parfemace a chraňte před přímým slunečním zářením krémem s vysokým faktorem po dobu šesti měsíců. Pokud jsou Vaše jizvy po vyndání stehů bez zarudnutí, sekrece/výpotku nebo strupů, můžete mezi pohybové aktivity zařadit i plavání.

Vážená paní, vážený pane, děkujeme za Vaši důvěru i potřebnou spolupráci a přejeme Vám brzké uzdravení.