



## REHABILITACE A REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PO HRUDNÍ OPERACI

Vážená pacientko, vážený paciente,

byla Vám provedena operace hrudní dutiny, po které je nutné dodržovat jistá režimová opatření. Nedílnou součástí Vašeho brzkého zotavení a navrácení zpět do běžného života je i včasná a cílená rehabilitace. V tomto edukačním materiálu Vám přiblížíme základní režimová opatření a cvičební jednotku, které platí po Vašem operačním výkonu. Cílem je zabránění pooperačních komplikací, udržení Vaší plicní kapacity, podpoření pooperačního hojení a v neposlední řadě i navýšení Vaší kondice.

### REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

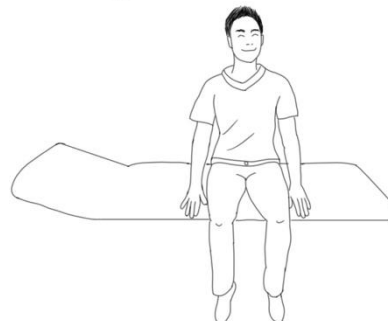
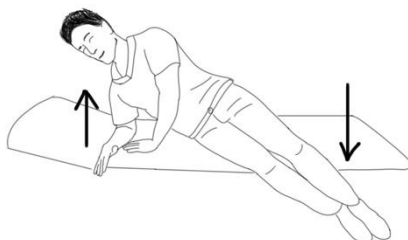
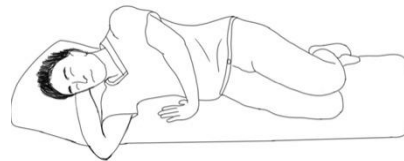
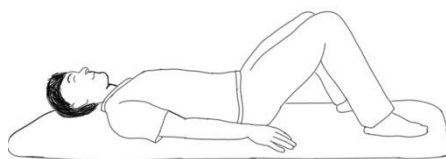
Je nyní nutné po dobu **4 – 6 týdnů** nepřetěžovat Vaši horní polovinu těla, tedy **vyhnout se** následujícím činnostem:

- zvedání těžkých břemen nad úroveň Vašich ramen
- sportovním aktivitám, které kladou zvýšené nároky na hrudník – tenis, squash, golf, bojové sporty, hokej nebo posilování prsních svalů
- domácím pracím, které kladou zvýšené nároky na hrudník – např. mytí oken, 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, kýčání nebo smích** je také vhodné přidršet si operační rány rukou, aby nedocházelo k dráždění bolesti.

**Posazování a ulehání zpět do lůžka** bude následující týdny probíhat **přes bok**, jak Vám bylo ukázáno ošetřovatelským personálem nemocnice. K posouvání v lůžku využívejte výhradně Vaše pokrčené dolní končetiny, díky kterým se s pomocí loktů vysunete vzhůru. Přitahování za hrazdičku by vedlo k dráždění bolesti Vašich operačních ran.



Po vyndání stehů je také nutné se začít 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.

### Dechové cvičení k udržení plicní kapacity a prevenci pooperačních srůstů

- vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami si přiložte ruce postupně do tří pozic vyobrazených na obrázku (pod klíční kosti a na spodní žebra) a co nehlouběji a nejpomaleji se pod Vaše ruce nadechněte nosem, poté volně vydechněte ústy
- v každé pozici nádech a výdech zopakujte 10x a poté se přesuňte níže nebo na druhou stranu hrudníku
- dýchání je možné provádět i na zdravém boku nebo vsedě



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