



REHABILITACE A REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PO UROLOGICKÉ OPERACI

Vážená pacientko, vážený paciente,

byla Vám provedena operace břišní 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, podpoření střevní činnosti a pooperačního hojení a v neposlední řadě i navýšení Vaší kondice.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Je nyní nutné po dobu **6 týdnů** nepřetěžovat Vaši břišní stěnu a **vyhnout se** následujícím činnostem:

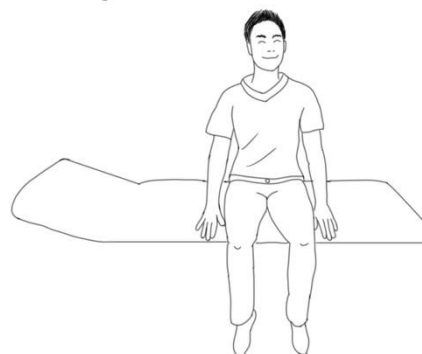
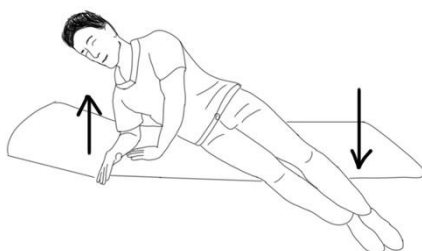
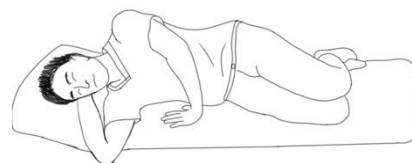
- zvedání a nošení těžkých břemen
- sportovním aktivitám, které kladou zvýšené nároky na břišní stěnu – tenis, squash, golf, bojové sporty, hokej nebo posilování břišních svalů
- domácím pracím, které kladou zvýšené nároky na břišní stěnu – např. mytí oken, vysávání a vytírání podlahy, sekání dřeva,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

Pokud jste po operaci prostaty, jízda na kole, koni nebo motorce nyní není vhodná z důvodu sedu na malé opěrné bázi (úzkém sedle), při které by mohlo docházet ke dráždění operačního pole. Pokud jsou tyto aktivity běžnou součástí Vašeho života, začněte s nimi cca 3 měsíce od operace (pokud Váš operátor neurčí jinak) a snažte se je vykonávat kratší dobu a s delšími přestávkami.

Jiné sportovní aktivity – např. chůze, lehký běh – 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 **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.



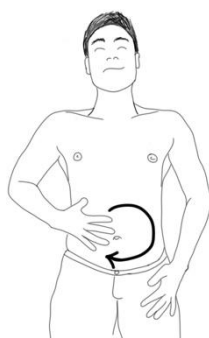
Po vyndání stehů je také nutné se začít starat o Vaše **jizvy**. Ty **lehce masírujte** do všech možných směrů s cílem uvolnit možné napětí pod nimi na povrchu pokožky, ale i v hloubce břišní stěny. Na závěr masáže jizvy důkladně promažte jakýmkoliv mastným krémem bez parfemace a chraňte před přímým 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.

CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Cvičební jednotku je dobré provádět minimálně 3x denně, dechová cvičení ideálně každou bdělou hodinu. Součástí cvičební jednotky je i pravidelná chůze – ať už samostatně nebo v doprovodu ošetrovatelského personálu.

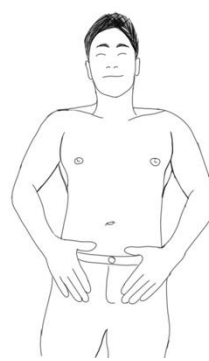
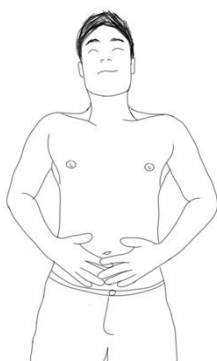
Podpora střevní pasáže a redukce otoku

- přiměřeným tlakem si hladíte břicho a Vaše operační rány po směru hodinových ručiček – tedy zprava doleva
- dotyk může způsobovat diskomfort či mírný tlak, nikdy by však neměl způsobovat ostrou bolest



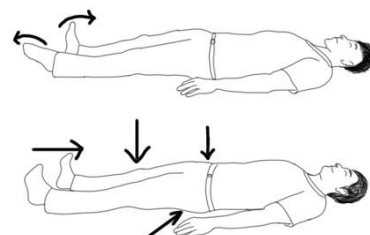
Dechové cvičení k podpoře střevní pasáže a prevenci pooperačních srůstů

- vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami si přiložte ruce postupně do tří pozic vyobrazených na obrázku (spodní žebra, břicho a operační rány, třísla) a co nejhluběji 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

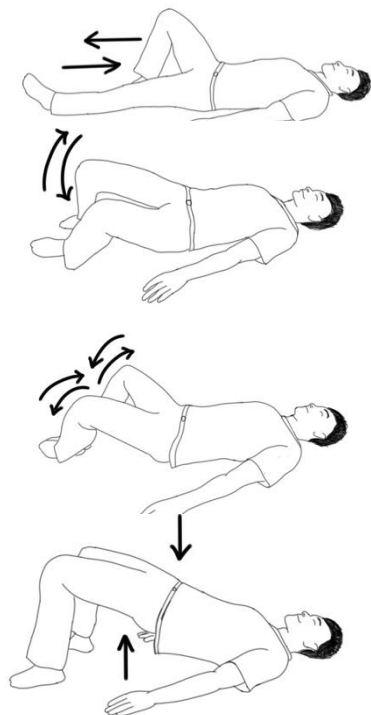


Cvičení dolních končetin – každý cvik opakujte 10 – 15x

- vleže na zádech střídavě přitahujte a propínejte špičky
- vleže na zádech přitáhněte obě špičky směrem k Vašemu čelu, protlačte propnutá kolena do podložky a stáhněte hýždě – vydržte 5 sekund a povolte, pravidelně dýchejte, nikdy při výdrži nezadržujte dech

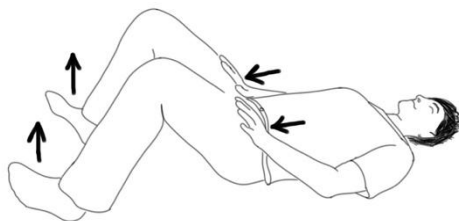


- krčte a propínejte střídavě dolní končetiny v kolenou – nohu suňte po lůžku
- pokrčená kolena střídavě kolíbejte na jednu a na druhou stranu
- pokrčená kolena současně roztáhněte do stran a poté zavřete zpět
- pokrčte obě dolní končetiny, zapřete chodidla do podložky a se staženými hýžděmi pomalu nadzvedněte pánev nad podložku – břišní stěnu se snažte mít co nejvíce uvolněnou



Cvičení pro aktivaci břišní stěny – každý vzpěr provádějte s výdrží 3 sekundy v 10 opakováních

- vleže na zádech pokrčte dolní končetiny, ruce si položte na stehna a současně zatlačte paty do podložky a kořeny Vašich dlaní do stehen – vnímejte prodloužení páteře, lehkou aktivaci Vaší břišní stěny. Pánev zůstává položená na podložce.
- totéž zkuste ve vzpřímeném sedu s chodidly opřenými o podložku – dbejte na rovná záda a mírně zatlačte kořeny Vašich dlaní do stehen za současného tlaku pat do podložky



Cvičení svalů pánevního dna není vhodné po dobu, po kterou máte permanentní močový katetr. Po jeho vyndání s cvičením ještě další 1 – 2 týdny počkejte, pokud krvácíte nebo máte pálení či jiný diskomfort při močení, poraďte se se svým ošetřujícím lékařem. Pokud jste nebyli ve cvičení svalů pánevního dna instruováni, doporučujeme navštívit odborného fyzioterapeuta, který Vám s nácvikem pomůže.

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