



# PÉČE O JIZVU PO BŘIŠNÍ OPERACI

Po operaci se tkáň hojí jizvou, která nemusí být jen kosmetickým problémem, ale může ovlivňovat i funkci okolních tkání, svalů, cév, nervů a vnitřních orgánů. Termín jizva používáme za 5-6 týdnů od operace. Do té doby se označuje jako operační rána.

Mezi faktory, které podporují správné hojení rány, patří zejména dostatečný pitný režim a pestrá strava. Naopak výrazně negativní vliv může mít kouření.

Včasnou péčí můžete proces hojení ovlivnit a předejít tak případným komplikacím. Jednou z nich jsou srůsty, které nemusí být na povrchu viditelné, ale mohou způsobovat obtíže v hloubce. Proto je potřeba operační ránu a jizvu správně manuálně ošetřovat - tkáň je v každé fázi hojení různě odolná vůči mechanické a pohybové zátěži.

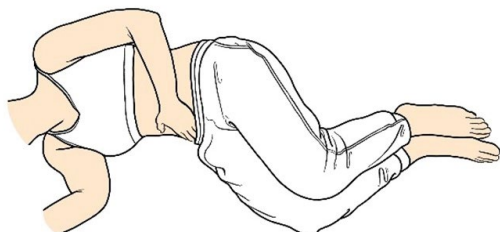
## FÁZE HOJENÍ

### 1. FÁZE 1. TÝDEN PO OPERACI

- srůsty mohou vznikat již od prvního operačního dne
- jako prevence a léčba vzniku srůstů je v této fázi důležitá přirozená, nenáročná pohybová aktivita po kratší dobu několikrát denně – například polohování na bok, dýchání, správná vertikalizace do sedu, stoje, chůze (viz body A–D)
- množství pohybové aktivity záleží vždy na aktuálním stavu, proto postup vždy konzultujte s ošetřujícím lékařem a fyzioterapeutem

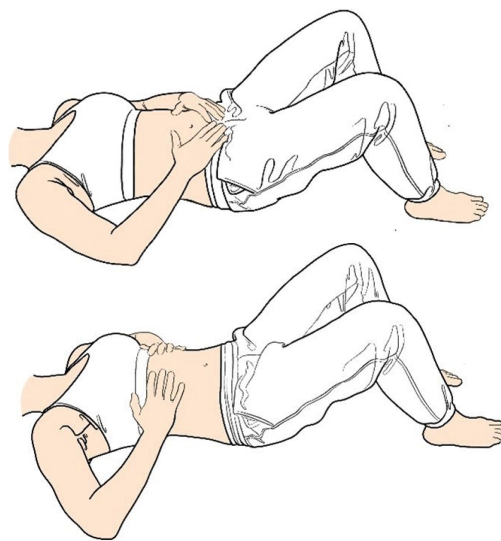
#### A) Polohování na boky

Vleže na zádech postupně pokrčte jednu a druhou dolní končetinu a opřete je o chodidla. Dlaní jedné ruky si mírným plošným tlakem fixujte oblast rány. Nyní se přetočte na bok tím způsobem, že budete současně otáčet trup i pokrčené dolní končetiny. Pokud je vám poloha příjemná, můžete v ní setrvat i půl hodiny. Střídejte obě strany.



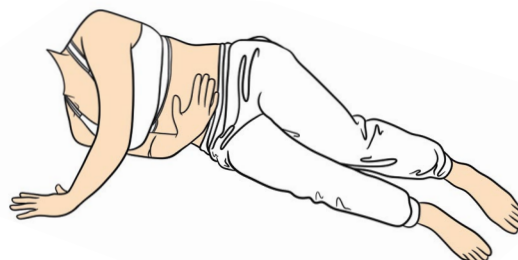
#### B) Dýchání do oblasti břicha a hrudníku

Vleže na zádech postupně pokrčte jednu a druhou dolní končetinu a opřete je o chodidla. Dlaně obou rukou si položte na břicho (i přes krytí operační rány) a zlehka se pod ně nadechněte tak, abyste cítili, že se mírně nadzvedávají (záda se přitom nesmí prohýbat, leží zcela uvolněná na podložce). Totéž proveďte s dlaněmi položenými ze strany hrudníku - pak si uvědomujte pohyb žeber do stran a rozšiřování hrudního koše.



#### C) Vertikalizace do sedu

Z polohy na boku (viz bod A) se začněte posazovat. Vrchní rukou se před sebou opřete o lůžko, lehce se od něj odtlačujte a zároveň spouštějte dolní končetiny dolů z lůžka. Dlaní druhé ruky během toho fixujte mírným plošným tlakem operační ránu. S první vertikalizací do sedu, stoje a chůze vždy vyčkejte na zdravotnický personál!



## D) Dýchání vsedě

Až se dostanete do sedu, opřete chodidla o podlahu a postupně zlehka prodýchejte oblasti břicha, dolních zad a hrudníku.

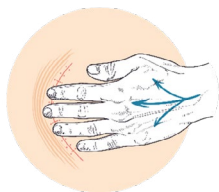


### Další doporučení:

- po odstranění krytí se operační rány začněte lehce dotýkat – je to důležité pro obnovu citlivosti a cirkulaci krve a lymfy
- ránu pravidelně sprchujte jemným proudem vody a následně důkladně osušte (ručníkem ji ale netřete)
- při kašli, kýchnutí, smíchu, stolici nebo při změnách polohy těla ránu vždy fixujte mírným plošným tlakem dlaně

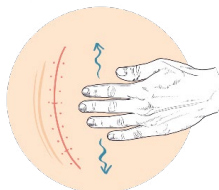
## 2. FÁZE 2. - 3. TÝDEN PO OPERACI

- v tomto období dochází k formaci kolagenu v operační ráně, tato tkáň je ale mechanicky neodolná a netoleruje nadměrné, prudké nebo střížné síly. Veškeré tlaky a tahy na operační ránu (ať už způsobené pohybem anebo manuálním kontaktem) nesmí vyvolávat ostrou bolest
- pro správné formování jizvy je nutné měkké tkáně v oblasti operační rány několikrát denně ošetřovat ve všech směrech (viz body E a F) a dále oblast rány více zatěžovat (viz body G a H)
- mechanická stimulace v oblasti operační rány snižuje její bolestivost, **ale bodová tlaková masáž se nedoporučuje**, protože novotvořená tkáň je velmi křehká a mohla by se poškodit
- po odstranění stehů ránu a její okolí promazávejte, buďte však opatrní, abyste nestrhli vytvořené strupy – využít lze různé neparfémované masti (např. kalciovou mast) nebo silikonové gely



### E) Ošetření měkkých tkání v oblasti operační rány

Celé prsty položte plošně na ránu a velice jemně posouvejte kůži s podkožím v různých směrech do pocitu prvního odporu tkáně, ve kterém chvíli setrvejte. Na ránu při tom netlačte, pohyby neprovádějte prudce a okraje operační rány zatím v žádném případě neroztahujte od sebe.



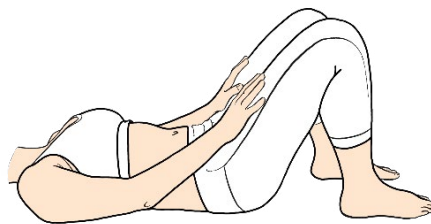
### F) Ošetření měkkých tkání širšího okolí rány

Rychlejší pohybem hladíte kůži v okolí rány – tato stimulace vede k úpravě citlivosti a svalového napětí.

## G) Návčik opory vleže na zádech

Vleže na zádech pokrčte obě dolní končetiny a opřete je o chodidla. Dlaně obou rukou si položte na stehna tak, aby lokty zůstaly mírně pokrčené. Potom se mírně zapřete do chodidel

a kořenů dlaní tak, abyste cítili mírné napětí v celém těle (páneve se přitom nesmí zvedat a záda prohýbat, naopak byste měli cítit příjemné protažení). V poloze setrvejte několik desítek vteřin a volně dýchejte. Opakujte 2-3x.



## H) Návčik opory vsedě

Vsedě na lůžku nebo na židli opřete chodidla o podlahu. Dlaně obou rukou si položte na stehna tak, aby lokty zůstaly mírně pokrčené. Potom se lehce zapřete do chodidel a kořenů dlaní tak, abyste cítili mírné napětí v celém těle (záda se přitom nesmí prohýbat, naopak byste měli cítit příjemné protažení). V poloze setrvejte několik desítek vteřin a volně dýchejte. Opakujte 2-3x.



### Další doporučení:

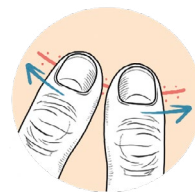
- pokračujte v dechových cvičeních z první fáze po operaci (viz body B a D)

## 3. FÁZE OD 4. TÝDNE PO OPERACI

- intenzitu zátěže navyšujte v prvních třech měsících postupně, teprve od 4. měsíce by tkáň jizvy již měla být připravena na plnou pohybovou aktivitu a mechanické zatížení ve všech směrech
- pokračujte ve cvičeních z obou předchozích fází a od 6. týdne přidejte podélné protažení (viz bod CH), ale veškerá mechanická zátěž vyvíjená na tkáň musí být adekvátní – trhavé pohyby a nadměrné síly mohou hojení opět zhoršit
- jizva "vyzrává" 1 rok i déle, proto jí nadále dlouhodobě věnujte pravidelnou pozornost ve smyslu ošetření měkkých tkání v oblasti jizvy a jejího širšího okolí

### CH) Podélné protažení jizvy (od 6. týdne)

Bříška obou palců položte zlehka vedle sebe na jizvu a šetrně je odtahujte od sebe. Postup opakujte v celém průběhu jizvy.



### Další doporučení:

- natékání jizvy je známkou přetížení měkkých tkání a je nutné intenzitu zátěže snížit
- alespoň 6 měsíců nevystavujte jizvu slunci