

PŘÍLOHY

Příloha I: cvičební jednotka

Rehabilitace a režimová opatření po operaci bederní páteře

Rehabilitace a režimová opatření po operaci L páteře

Pooperační období

- korzet indikuje lékař, nenoste ho na hólé tělo, dobu nošení určuje lékař
- osobní hygienu provádějte ve stoji s rovnými zády
- z lůžka vstávejte s rovnými zády, dle pokynů fyzioterapeuta, sestry
- cvičte 2x denně dle přiložené grafické informace a pokynů fyzioterapeuta
- cviky provádějte pomalu, tahem, do bolesti, 6-8x v opakování
- **NEDĚLEJTE ROTACE** v bederním úseku páteře a předklony v hrudní páteři

Aktivní cvičení vleže na zádech

- kroužky v kotníku



- DK natažené, s výdechem přitáhnout špičky a propnout kolena



- střídavé pokrčování jedné DK



- střídavé unožování jedné DK



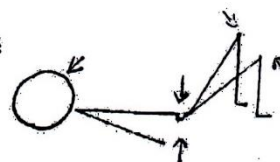
- střídavě 1 DK pokrčít, koleno do strany, zpět přitáhnout a natáhnout (pozor na vychýlení pánve z osy)



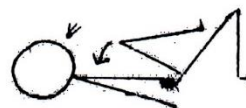
- obě DK pokrčené, dlaně opřené o stehna a s výdechem dlaně tlačit do stehen



- obě DK pokrčené a s výdechem stáhnout hýždě a kolena zatlačit proti sobě

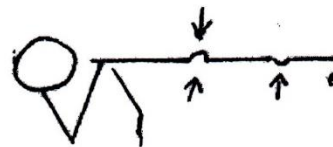


- obě DK pokrčené a s výdechem střídavě přitáhnout jedno koleno na břicho

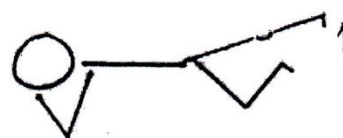


Aktivní cvičení vleže na boku :

- spodní HK pod hlavu, horní se přidržovat lůžka, obě DK natažené, propnutá kolena, přitáhnout špičky, stáhnout břicho a hýždě



- spodní HK pod hlavu, spodní DK pokrčená, s přitaženou špičkou a propnutým kolenem zvedat horní DK nad podložku a zpět pokládat (pata směřuje ke stropu)

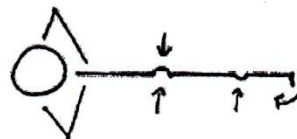


- horní DK pokrčít na břicho a zpět vypnout, špička přitažená a položit

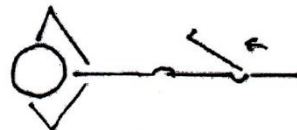


Aktivní cvičení vleže na břiše :

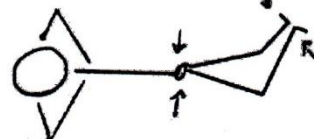
- ruce pod čelo, opřít nohy o špičky, s výdechem propnout kolena a stáhnout břicho a hýždě



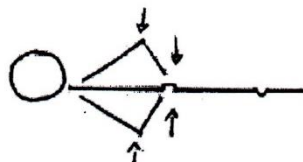
- ruce pod čelo, střídavé přitahování paty k hýždím



- ruce pod čelo, DK pokrčené (paty u sebe, kolena od sebe) a s výdechem stáhnout břicho + hýždě a tlačit paty proti sobě – neprohýbat v bederní páteři



- podložit čelo (např. složený ručník), dlaně položit na hýždě a s výdechem stáhnout hýždě, lopatky a lokty k sobě

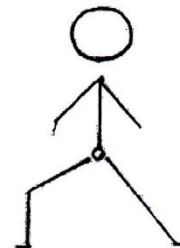


Aktivní cvičení ve stoje (s přidržením):

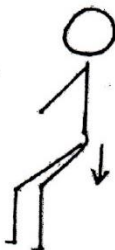
- zpevnit břicho a hýždě + stoj na paty a špičky



- DK od sebe, střídavé přenášení váhy s podřepem na jednu nohu, druhá je propnutá



- podřepy, rovná záda





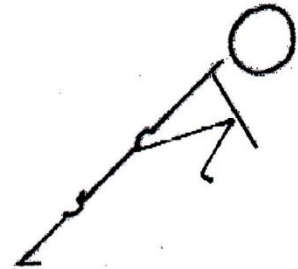
- střídavé unožování jedné DK
(bez souhybu pánve)



- kolena držet v jedné rovině
a střídavě přitahovat patu k hýždí

Režimová opatření po propuštění

- sed je možný od 21. dne po operaci, neurčí-li operatér jinak, sedte na vyšší židli – rovná záda, délku sedu postupně prodlužujte, nesedejte do měkkého křesla
- pokud nesmíte sedět, do nízkého lůžka ulehejte přes klek
- nemanipulujte s těžkými břemeny
- lehčí břemena zvedejte ze dřepu (VŽDY ROVNÁ ZÁDA), nepracujte v předklonu. Buď dolní končetiny dejte od sebe a snižte se do dřepu, nebo jednou dolní končetinou mírně nakročte a druhou nechte v prodloužení trupu. Využívejte klek na jedné DK a břicho opřete o stehno (nebo holubička)



- vyhýbejte se statické a jednostranné zátěži (dlouhý sed, stoj)
- pečujte o jizvu (sprchování, tlaková masáž, protažení jizvy a podkoží po jejím zhojení)
- zahájení rehabilitační péče v dalším období určí operatér při kontrole
- do první kontroly u operatéra zařadte svižnou chůzi (vhodné jsou trekové hole)

