



# PÉČE O JIZVU PO HRUDNÍ OPERACI

Po operaci se tkáň hojí jizvou, která není jen kosmetickým problémem, ale může ovlivňovat i funkci okolních tkání, svalů, kostí, cév, nervů a vnitřních orgánů.

Včasnou péčí lze 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 následně vznikající jizvu správně manuálně ošetřovat – tkáň je v každé fázi hojení různě odolná vůči mechanické a pohybové zátěži.

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

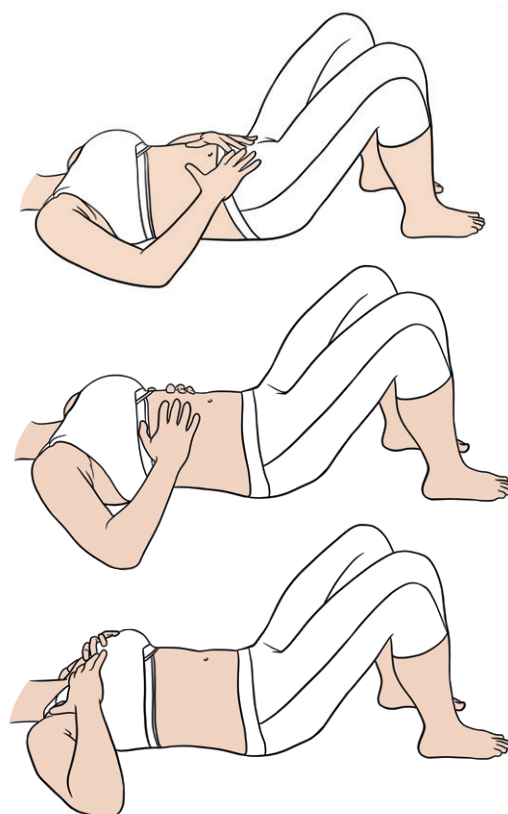
## FÁZE HOJENÍ

### 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 prodýchávání nebo správná vertikalizace do sedu, stoje a chůze (viz body A, B, C)
- množství pohybové aktivity záleží vždy na aktuálním zdravotním stavu, proto postup vždy konzultujte s ošetřujícím lékařem a fyzioterapeutem

#### A) 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 a zlehka se pod ně nadechněte tak, abyste cítili, že se mírně nadzvedávají. Žáda se přitom nesmí prohýbat, leží zcela uvolněná na podložce. Totéž proveďte s dlaněmi položenými ze strany hrudníku nebo v podklíčkové oblasti – pak si uvědomujete pohyb žebér a mírné rozšiřování hrudního koše.

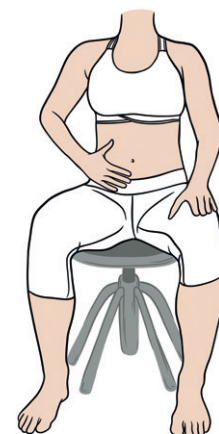


#### B) Vertikalizace do sedu

Vleže na zádech postupně pokrčte jednu a druhou dolní končetinu a opřete je o chodidla. Překřížte ruce na hrudníku a dlaněmi si mírným plošným tlakem fixujte oblast rány. Nyní se přetočte na bok tím způsobem, že budete současně otáčet trup i pokrčené dolní končetiny. Po přetočení na bok se začněte pomalu posazovat. Vrchní horní končetinou si pomáhejte se zvedáním trupu a zároveň spouštějte dolní končetiny dolů z lůžka. Dlaní spodní ruky si stále mírným tlakem fixujte operační ránu. S první vertikalizací do sedu, stoje a chůze vždy vyčkejte na zdravotnický personál!

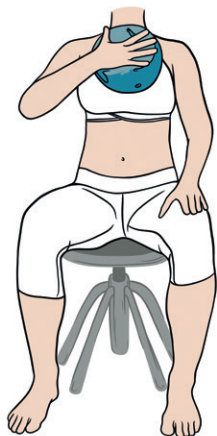
#### C) Dýchání vsedě

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



### Další doporučení:

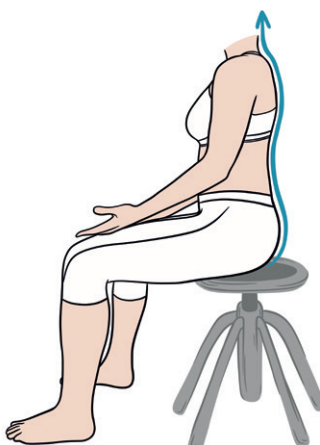
- při kašli, kýchnutí, smíchu nebo při změnách polohy těla vždy operační ránu fixujte mírným plošným tlakem dlaně nebo přiložením neúplně nafouknutého míčku
- po odstranění krytí se operační rány začněte lehce dotýkat – je to důležité pro obnovu citlivosti a cirkulaci krve a lymfy
- ránu pravidelně sprchujte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



v celém těle, záda se přitom nesmí prohýbat a ramena zůstávají uvolněná, a hrudník nesmí nijak bolet ani nadměrně prout. 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 A a C)



## 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 nebo 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 D a E)
- 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



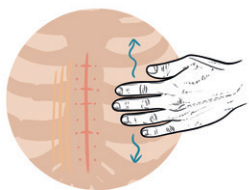
### D) Ošetření měkkých tkání v oblasti operační rány

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.



### E) Ošetření měkkých tkání širšího okolí operační rány

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



### F) Návčik napřímění trupu

Vsedě na lůžku nebo na židli opřete chodidla o podlahu. Hřbety obou rukou si volně položte na stehna tak, aby lokty zůstaly mírně pokrčené. Potom si představte, že za temenem hlavy vyrůstáte směrem ke stropu. Měli byste cítit mírné napětí

## 3. FÁZE OD 4. TÝDNE PO OPERACI

- intenzitu zátěže navyšujte jen postupně, připravenost jizvy i kosti na plnou pohybovou aktivitu a mechanické zatížení ve všech směrech může být v horizontu až po půl roce od operace
- jizva "vyzrává" jeden rok i déle, proto jí i nadále dlouhodobě věnujte pravidelnou pozornost ve smyslu ošetření měkkých tkání v oblasti jizvy a jejího širšího okolí (viz body D a E)
- pokračujte ve cvičeních z obou předchozích fází a od 6. týdne přidejte podélné protažení jizvy (viz bod G), ale veškerá mechanická zátěž vyvíjená na tkáň musí být adekvátní – trhavé pohyby a nadměrné síly mohou hojení opět zhoršit
- po hrudních operacích se omezují zejména švihové pohyby horních končetin, nebo jejich zvedání nad úroveň ramen
- nedoporučuje se zvedat nebo tahat břemena těžší než 5 kg, při použití jedné ruky max. 2,5 kg
- vždy se snažte o symetrickou zátěž, jakýkoliv asymetrický tah na hrudník je nevhodný (nenosit batoh na jednom rameni, dávat pozor při venčení psů, věšení prádla apod.)
- při jízdě autem je potřeba bezpečnostní pás podkládat v oblasti hrudníku polštářkem nebo složeným ručníkem

### G) 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
- pokud byly při operaci odebírány cévní štěpy z oblasti dolních končetin, je nutné se obdobně věnovat i těmto jizvám