

PÉČE O JIZVY PO OPERACI PRSU

0–14 DNÍ po operaci

S cílenou péčí vyčkejte do kontroly u operátora. Snažte se zhluboka dýchat. Při stoje a sedu se nehrbte. Tkáně se co nejčastěji dotýkejte a nepřetěžujte jizvu.



CO NEJVÍCE SE
JEMNĚ DOTÝKEJTE
OPEROVANÉ OBLASTI



JIZVU UDRŽUJTE
V ČISTOTĚ



TKÁŇĚ PO OPERACI
NEPŘETĚŽUJTE



ZKUSTE SE NAROVNAT,
NEHRBTE SE

3.–4. TÝDEN po operaci

Každá jizva potřebuje individuální péči. Buďte na sebe jemné, netlačte do tkání velkou silou. Pokud operátor dovolí péči o jizvu, můžete začít.



JIZVU
PROMAZÁVEJTE



JEMNĚ POSOUVEJTE OKOLÍ
JIZVY DO VŠECH SMĚRŮ



JEMNĚ POSOUVEJTE
JIZVU DO VŠECH SMĚRŮ



NEPROVÁDĚJTE SILNOU
TLAKOVOU MASÁŽ



NOSTĚ POHODLNÉ
BAVLNĚNÉ OBLEČENÍ



JIZVU PO OPERACI
NEPŘETĚŽUJTE



JIZVU CHRAŇTE PŘED
SLUNCEM



NÁHLÝ OTOK JIZVY
MŮŽE BÝT Z PŘETÍŽENÍ

OD 5. TÝDNE

Pokračujte v uvolňování jizvy



PÉČI O JIZVU VĚNUJTE
ALESPOŇ 2 ROKY



PŘÍDEJTE PODÉLNÉ
PROTAŽENÍ JIZVY



POKRAČUJTE
V HYDRATACI JIZVY



MŮŽETE LEPIT
SILIKONOVÉ NÁPLASTI



V případě **ZHORŠENÍ** bolesti, otoku, zarudnutí nebo výtoků z jizvy a okolí kontaktujte lékaře, ideálně svého operátora.

0–14 DNÍ PO OPERACI

- Jizvu a okolní tkáň co nejčastěji **jemně hladíte**, aby se rychleji obnovilo čití, průtok krve a lymfy – neomezujte péči jen na jizvu, věnujte se i okolí.
- S cílenou péčí o jizvu a okolí **vyčkejte po kontrole** u operátora.
- Ránu sprchujte vlažnou vodou, jemně osušte (pokud operátor nedoporučí jinak).
- Tkáň větrejte, noste **pohodlné bavlněné oblečení**, které Vás nikde neškrťí.
- Zkuste se **nehrbit** a několikrát přes den se zhluboka nadechněte do hrudníku.

3.–4. TÝDEN PO OPERACI

- Tkáň je stále **mechanicky neodolná** a netoleruje nadměrné pohyby a síly.
- Pohyb nebo manuální ošetření **nesmí vyvolávat ostrou bolest**
- Po odstranění stehů jizvu a její **okolí promazávejte** (pozor na stržení strupů)
- Ošetření měkkých tkání a oblasti operační rány – jizva musí být „klidná“. Celé prsty položte plošně kolem jizvy a velice **jemně posouvejte tkáněmi v různých směrech do pocitu příjemného tahu**, ve kterém chvíli setrvejte. Provádějte několikrát denně všemi směry.
- Jemně můžete posouvat jizvu. Na ránu při tom netlačte, pohyby provádějte celou plochou prstů, pomalu a jemně. Jizvu **neroztahujte od sebe!**
- Neprovádějte silnou tlakovou masáž – může při ní dojít k traumatizaci tkáně.

OD 5. TÝDNE

- Pokračujte v **uvolňování tkání**
- Po 6. týdnu přidáváme jemné **podélné protažení jizvy**.
- Teprve od 4. měsíce by tkáň jizvy již měla být připravena na plné zatížení ve všech směrech.
- Pokud je jizva bez strupu, můžete aplikovat **silikonové náplasti**, které podporují hojení jizev.

ČÍM MAZAT JIZVY?

PŘÍPRAVKY SPECIÁLNĚ NA JIZVY

Hydratační a regenerační masti, krémy a gely

SÁDLO

Pozor na kupované, nesmí obsahovat sůl

BYLINNÉ MASTI

Pozor aby nedošlo k podráždění, vyzkoušejte na malé ploše pokožky

OLEJE

Samotné oleje nehydratují, používejte také hydratační krémy