



**FNO** FAKULTNÍ  
NEMOCNICE  
OSTRAVA

[www.fno.cz](http://www.fno.cz)



## **Klinika léčebné rehabilitace FNO**

**Pokyny pro pacienty po operaci  
v oblasti krční páteře (Cp)**

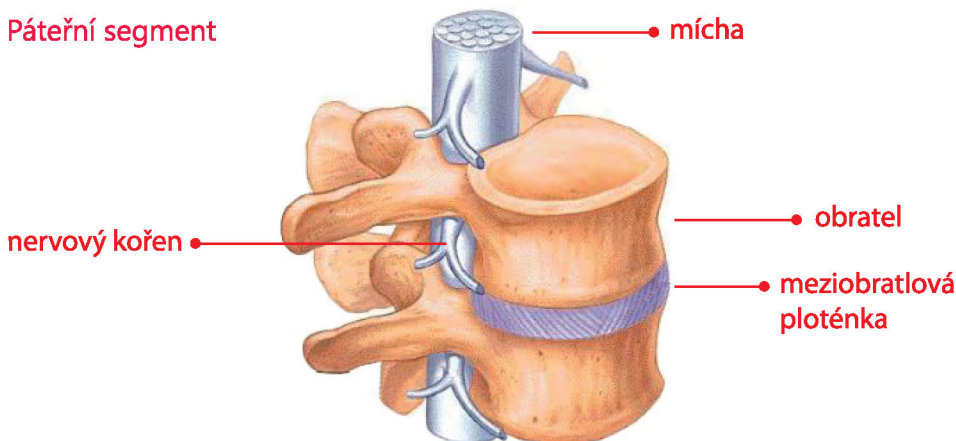
## Fyzioterapie: 1. fáze 0. - 6. (8.) týden

Vážení pacienti,

byli jste přijati k plánované operaci krční páteře (Cp). Vaše aktivní účast v procesu léčby je její nezbytnou součástí. Je vhodné být si vědom svého onemocnění, ale brát je jako něco, co můžete svým aktivním přístupem pozitivně ovlivnit. Potíží s páteří velmi často předchází neúměrná fyzická zátěž (zvedání těžkých břemen), jednostranná dlouhodobá činnost spojená s nevhodnou pracovní polohou (jednostranná manuální práce, práce u PC, řízení auta), úraz nebo ochabnutí svalstva např. jako důsledek dlouhodobých stresů nebo fyzické dekondice.

Páteř je tvořena kostěnými obratli, mezi které jsou vloženy chrupavčité meziobratlové ploténky. Jejich funkcí společně s charakteristickým zakřivením páteře je tlumení nárazů při chůzi, běhu atd. Vlivem přetěžování dochází k degeneraci plotének a následnému vzniku vyklenutí až výhřezu ploténky. Ten pak podle místa tlaku způsobuje různé typy obtíží. K největšímu zatížení meziobratlové ploténky (riziko jejího poškození je-li již degenerovaná) dochází při déle trvajících předklonech a rotačních pohybech. Po operaci je nutné respektovat specifická omezení, která vám sdělí ošetřující lékař nebo fyzioterapeut a obecná doporučení uvedená v tomto materiálu.

### Páteřní segment



Ode dne operace do 6. (8.) týdne **DODRŽUJTE ŠETŘÍCÍ REŽIM** pro odeznění pooperačních změn (otok, prokrvácení tkání, svalový spasmus, bolest) a dohojení vazivových a kostěných struktur Cp. Bolest může do určité míry přetrvávat i týdny.

- Udržovat hlavu v osovém postavení, NE předklon, záklon, úklon, rotace (pozor na záklon hlavy při pití) – trvale ortéza.
- Spát s ortézou, odkládat ji jen na hygienu (při mytí vlasů nezaklánět hlavu).
- Aktivní držení Cp v ortéze – důvodem je prevence ochabnutí svalů Cp (správné postavení Cp v ortéze vás naučí fyzioterapeut nebo ergoterapeut).
- Pokud vám byly doporučeny jiné kompenzační pomůcky - dodržujte pokyny, např. berle používejte vždy obě!
- Při hygieně nesmáčet jizvu do vytažení stehů, po zhojení pečovat o jizvu – mastný krém.
- Nepřetěžovat páteř – nenosit a nezvedat těžší břemena.
- Nenosit tašku přes rameno – podporuje asymetrické držení těla.
- Neprovádět prudké, švihové a silové pohyby horními končetinami ani trupem.
- Zpočátku nezvedat horní končetiny nad horizont, vleže nečíst s knihou drženou v předpažených horních končetinách.
- Zákaz lehu na břiše!
- Neprovádět hluboké předklony.
- Sedět v korigovaném (napřímeném) postavení, zpočátku jen krátkodobě.
- Vyvarovat se výskoků, doskoků...
- Vyvarovat se prochlazení.
- Jízda autem jen jako spolujezdec, lépe krátké úseky.
- Partnerský život – šetrná poloha, větší aktivita zdravého partnera.
- Cvičit fyzioterapeutem doporučená cvičení (aktivovat hluboký stabilizační systém páteře, správný stereotyp dýchání tam, kde byl chybný apod.), výběr cviků je individuální, dle aktuálního stavu a vašich schopností.
- Cvičte pomalu, v nebolestivých pozicích, několikrát denně do doby zahájení ambulantní rehabilitace.
- V běžných aktivitách (např. změny poloh) dodržovat **PÁTEŘ ŠETŘÍCÍ POHYBOVÉ STEREOTYPY**.

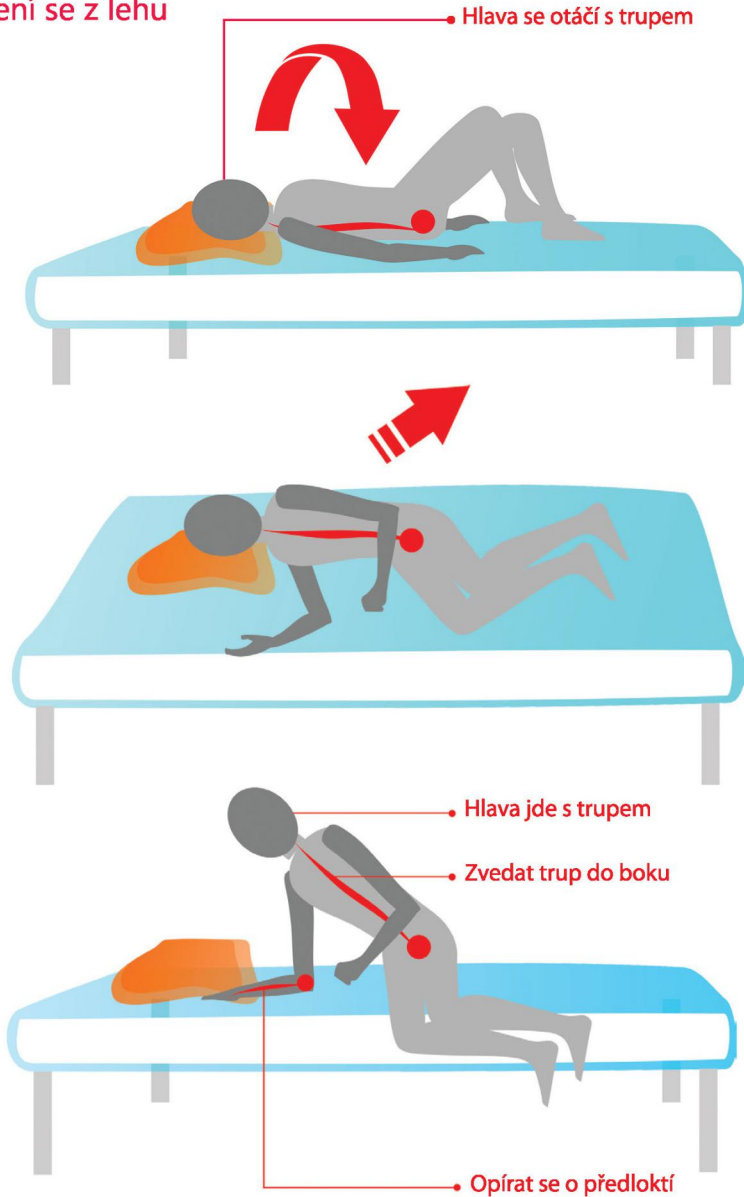
## Páteř šetřící POHYBOVÉ STEREOTYPY

- Otáčení se na lůžku na bok – v bloku hlava a trup
- Posazení se z lehu – přes leh na boku, během celého pohybu trup a hlava v jedné přímce bez protirotace a úklonu – **obr. 1**
- Vstávání ze sedu – pohyb veden z kyčlí, hlava s celým trupem v jedné přímce – **obr. 2**
- Spát na zádech, nebo na boku, přiměřené podložení hlavy (krční páteř v ose s trupem) pevnější lůžko – **obr. 3**
- Zvedání předmětu ze země – předklon nahradit dřepem (klekem) s napřímenou páteří
- Nasedání do automobilu – vyloučit předklon hlavy, nahradit ohnutím v kyčlích, vytočit celý trup, nejen hlavu – **obr. 4**
- Sed v autě s využitím opěrky hlavy
- V sedu dodržet správný sed (korigovaný), vyvarovat se kulatého ohnutí zad s předsunem hlavy – **obr. 5**
- Pracovní prostředí vsedě – optimální výška židle (kyčelní klouby lehce výše než kolena) a pracovní plochy (paže volně visí, předloktí je horizontální) – **obr. 5**
- Při práci ve stoji udržet vzpřímené držení těla, možno jednu končetinu nakročit dopředu
- Domácí práce – vyloučit předklony, nahradit dřepem (úklid podlahy mopem apod.)
- U činností nad úroveň hlavy nezvedat ramena k uším!



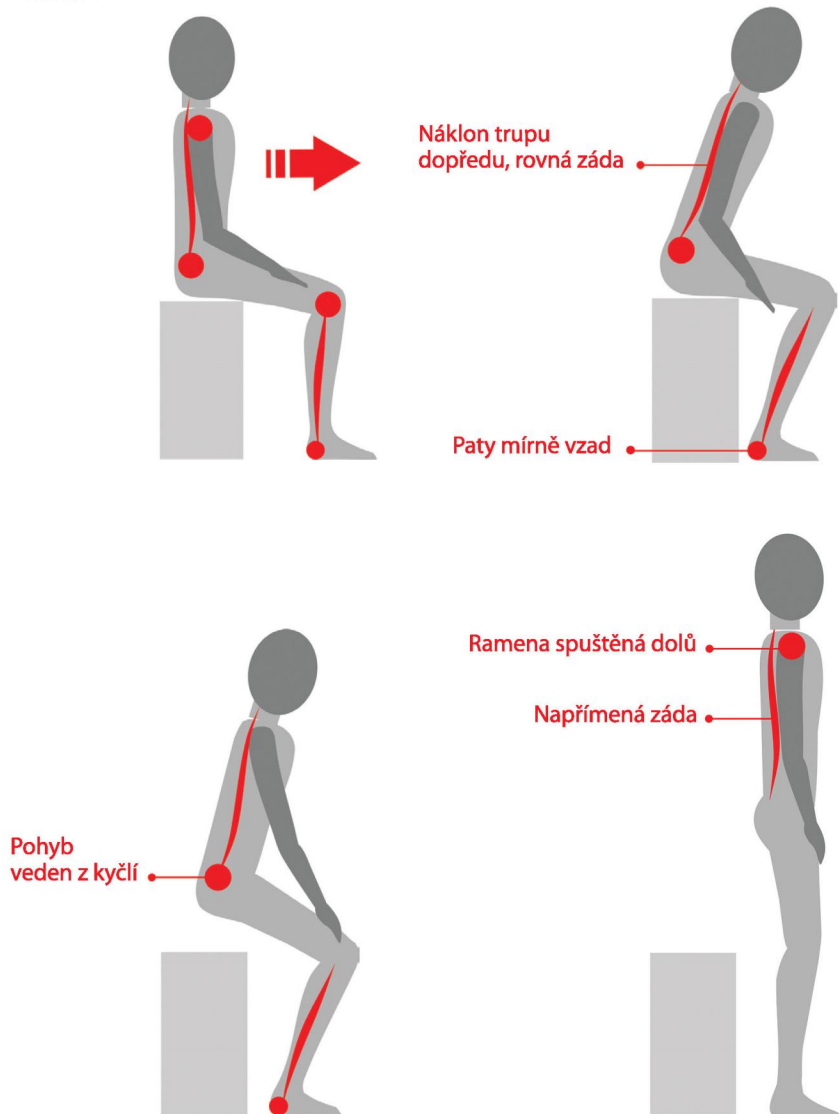
## Posazení se z lehu

Obr. 1



## Vstávání ze sedu

Obr. 2



## Pozice v lehu

Obr. 3



## Jak nasedat do auta

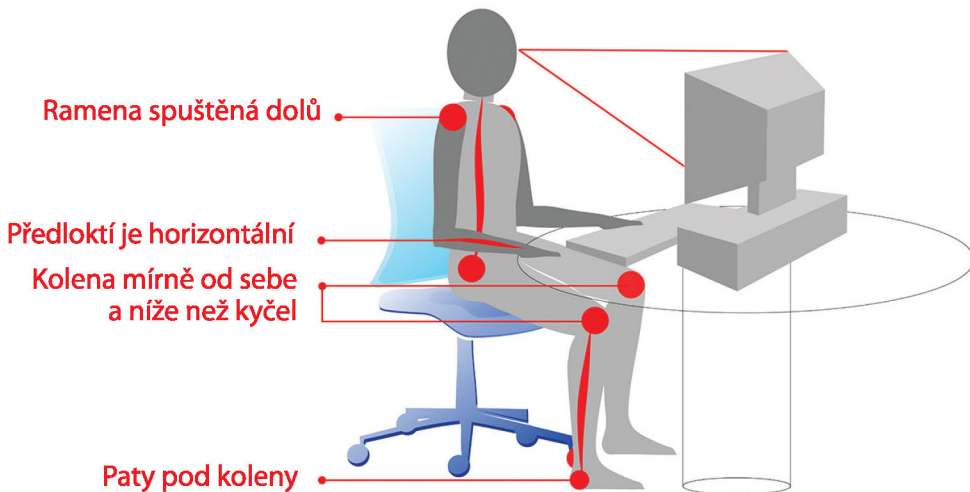
Obr. 4





## Pracovní poloha v sedu

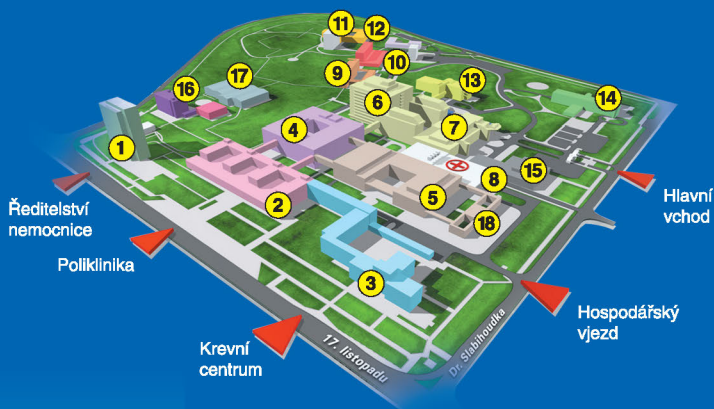
Obr. 5



Mezi doporučené aktivity patří chůze, zpočátku častěji kratší úseky v nenáročném terénu (vhodná obuv, doporučené pomůcky pro chůzi). Bližší detaily, nebo vhodnost jiných činností konzultujte se svým fyzioterapeutem nebo ošetřujícím lékařem.

**Sportovní aktivity** – konzultujte s lékařem nebo fyzioterapeutem v následné fázi rehabilitace (ambulantní, lůžková). Obecně nejsou vhodné sporty spojené s otřesy, doskoky, prudkými obtížně kontrolovatelnými změnami poloh a jednostrannou nebo nadměrnou zátěží horní končetiny (tenis, squash, volejbal, basketbal, veslování).

# Mapa areálu FNO



## GPS:

49° 49' 36" N

18° 09' 40" E

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. Ředitelství - Domov sester        | 10. Klinika tuberkulózy a respiračních nemocí |
| 2. Poliklinika                       | 11. Klinika nukleární medicíny                |
| 3. Krevní centrum                    | 12. Klinika onkologická                       |
| 4. Diagnostický komplement           | 13. Pavilon péče o matku a dítě               |
| 5. Odbor léčebné výživy a stravování | 14. Dětský pavilon                            |
| 6. Monoblok - lůžková část           | 15. Ústav patologie                           |
| 7. Centrální operační sály           | 16. Internát                                  |
| 8. Heliport                          | 17. Sklady                                    |
| 9. Klinika infekčního lékařství      | 18. Ústav soudního lékařství                  |

Fakultní nemocnice Ostrava  
17. listopadu 1790  
708 52 Ostrava-Poruba, CZ

tel.: +420 597 371 111

e-mail: [fno@fno.cz](mailto:fno@fno.cz)

[www.fno.cz](http://www.fno.cz)