



Rehabilitace po operaci krční páteře

- Krční páteř je po operaci ošetřena tak, aby zajišťovala základní stabilitu a ochranu nervových struktur. Tuto stabilitu zajišťuje zejména v prvním měsíci po operaci implantát (dlaha s vruty atp.). Teprve po prvním měsíci od operace lze očekávat pevnější vazivové zhojení. A nejdříve po 3 až 6 měsících pevné kostní spojení, které je cílem operace a které zajišťuje dlouhodobou stabilitu a funkčnost páteře. Mějte tedy prosím na paměti, že Vaše páteř potřebuje zejména v prvním měsíci po operaci více Vaší pozornosti a péče.
- Od prvního pooperačního dne budete v péči fyzioterapeutů a budete pod dozorem provádět a nacvičovat základní rehabilitační cviky. V této péči pokračujte pravidelně i po propuštění do domácí péče.
- V prvních měsících po operaci nedoporučujeme činnosti, které vedou k nadměrnému zatěžování šíjových svalů a horních končetin - práce s rukama nad hlavou (např. věšení záclon), zvedání a nošení těžkých břemen (zejména nesymetricky – v jedné ruce), práce ve vynucených polohách (dlouhodobý předklon a záklon atp.) a práce ve výškách. Nedoporučujeme silové a kontaktní sporty. Plavat je vhodné splývavě s dýcháním do vody nebo střídát styly, aby páteř nebyla stále v jedné pozici.
- Doporučení jsou vždy obecná. Vaše reakce na cvičení a veškeré další aktivity budou vždy individuální. Při všech činnostech proto věnujte pozornost svému tělu a jeho reakcím na cvičení.

1. den po operaci

- vertikalizace přes bok
- nácvik správného držení těla

LTV vleže na zádech:



dle tolerance dýcháme
do oblasti pod klíčkem



ruce položíme po straně
hrudníku a dýcháme do stran

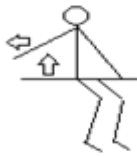


ruce položíme na stehna, přitáhneme
špičky a tlakem do dlaní rukou
napřímíme páteř
hlavu nezvedáme

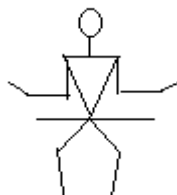
LTV vsedě na lůžku:



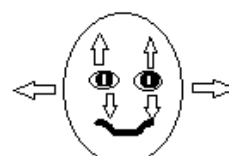
chytíme se za lokty a
děláme pohyby nahoru
pod úroveň ramen, do
stran a kroužky



nácvik upažení a
zapažení a střídát
horní končetiny



horní končetiny
ohnout v loktech a
zevně vytočit s
dlaněmi vzhůru



5x za sebou pohled
očima nahoru, dolů,
doleva, doprava (bez
pohybu hlavy)

2. den po operaci

- **izometrie čtyřmi směry** – tlak na čelo, zátylek a strany hlavy (izometrickým cvičením se nesmí změnit úhel kloubu nebo délka svalu, to znamená, že tlačíme čelem do ruky stejnou silou jako rukou do čela bez pohybu hlavy)
- **pohyby hlavou s pohybem očí** – pohled dolů a mírný předklon, pohled do strany mírné otočení

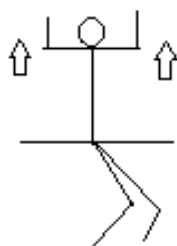


Izometrické kontrakce rukou proti hlavě do stran, vpřed a dozadu

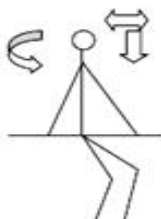


stoj zády ke zdi
táhneme lopatky směrem dolů

od 3. dne po operaci



horní končetiny do svícnu
- přitahování lopatek k páteři



předklon hlavy, úklony a rotace
dle kritéria - v ose páteře
min. nebo žádná bolest
rány - pohybem mírně
zvýšení nebo produkce
bolesti, která se po
ukončení pohybu opět
zklidní

Dále pokračujte v autoterapii (samostatném cvičení):

- retrakce krční páteře (cvik zásuvka viz obrázky vpravo dole)
cvik zásuvka – v rovném sedu zasuňte jakoby bradu do hlavy, tak aby brada s čelem byly v jedné svislé rovině (tzn. oči se dívají přímo před sebe, ramena nezvedáme a tlačíme doširoka)
- nácvik předklonu, úklonu, šetrné rotace krční páteře a postupně záklonu
- LTV v leže na zádech a v sedě na lůžku (viz 1. – 3. pooperační den)
- postupně zvyšujte zátěž (cviky opakujte častěji a delší dobu, 3-5x denně max. 20 min.)

V rámci ambulantní fyzioterapie budete nadále zvyšovat rozsahy pohybů páteře, zkvalitňovat pohyby v rámci běžných denních činností, pečovat o jizvu po vyndání stehů tzn. 8. - 10. pooperační den a v případě oslabení některých svalových skupin zvyšovat jejich sílu pomocí speciálních fyzioterapeutických technik.

Správný sed na židli



Retrakce krční páteře

