

# Patarimai PO STUBURO IŠVARŽOS OPERACIJOS

## Operacinės žaizdos priežiūra



Operacinės žaizdos nešlapinkite, kol neištraukti siūlai.



Ant žaizdos užklijuokite sterilų pleistrą, jį keiskite kas 2–3 dienas, naudokite žaizdų dezinfekcinį skystį.



Jei norite išsimaudyti duše, ant žaizdos užklijuokite specialų neperšlampantį pleistrą, nusiprausę jį nuimkite ir užklijuokite įprastą pleistrą.



Ištraukus siūlus kitą dieną pjūvį galima šlapinti tekančiu vandeniu (švelniai braukite kempinėle arba ranka išilgai pjūvio vietos).

**Kada bus ištraukti siūlai?** Datą dažniausiai pažymi operavęs gydytojas ligos išrašė. Siūlus jums ištrauks poliklinikoje, kurioje esate užsiregistravęs (paskambinkite iš anksto ir susitarkite dėl vizito).

## Gulėjimas po stuburo išvaržos operacijos

Galite gulėti ant šonų tarp kojų pasidėję pagalvėlę (ji padės išlaikyti stuburą taisyklingoje padėtyje). Galite pasidėti mažą pagalvėlę ir po šonu.



Galite gulėti ant pilvo, pasidėję mažą pagalvėlę po pilvu, kad būtų patogiau.



Ištraukus siūlus galite gulėti ant nugaros: gulėdami lengvai sulenkite kelius ir po jais padėkite pagalvėlę.



## Kaip lipti iš lovos?

Keltis iš lovos galima keliais būdais, priklausomai nuo operacijos ir ar buvo atlikta stuburo fiksacija. Iš lovos kelkitės tuo būdu, kurį nurodė jus konsultavęs kineziterapeutas.

### Jei fiksacija neatlikta, kelkitės tokia tvarka:

- gulėkite ant šono,
- ant lovos atsistokite keturiomis (t. y., ant kelių ir delnų) išlaikydami nugarą tiesią,
- pasislinkite arčiau lovos krašto
- lėtai nuleiskite vieną koją nuo lovos,
- tada nuleiskite antrąją koją,
- galiausiai rankomis pasiremkite į šlaunis ar lovos kraštą ir tiesia nugarą atsistokite,
- kelkitės ramiai, neskubėdami.

Taip iš lovos lipkite 3–4 savaites po operacijos.



### Jei atlikta stuburo fiksacija, išlipti iš lovos galima tokiu būdu:

- atsigulkite ant šono,
- sulenkite kojas per kelius,
- rankomis remkitės į lovą ir kelkite liemenį į viršų, tuo pačiu metu kojas leiskite žemyn nuo lovos krašto,
- stenkitės išlaikyti nugarą tiesią,
- atsėdę trumpam sustokite,
- atsargiai atsistokite atsispirdami kojomis, laikydami stuburą tiesų.



## Sėdėjimas po stuburo išvaržos operacijos

Sėdėjimas priklauso nuo operacijos pobūdžio ir individualių indikacijų:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1–4 sav. sėdėti negalima	10 dienų sėdėti negalima	7 dienas sėdėti negalima	
5 sav. galima sėdėti 1 val.	11–17 d. galima sėdėti 1 val.	7–14 d. galima sėdėti 1 val.	
6 sav. galima sėdėti 2–3 val.	18–25 d. galima sėdėti 2–3 val.	15–21 d. galima sėdėti 2–3 val.	
7 sav. galima sėdėti 3–4 val.	26–32 d. galima sėdėti 3–4 val.	22–28 d. galima sėdėti 3–4 val.	
8 sav. galima sėdėti 4–6 val.	33–40 d. galima sėdėti 4–5 val.	29–35 d. galima sėdėti 4–5 val.	
9 sav. galima sėdėti 6–8 val.	41–... d. galima sėdėti 6–7 val.	36–... d. galima sėdėti 6–7 val.	

Po stuburo išvaržos operacijos taisyklingas sėdėjimas yra labai svarbus norint apsaugoti stuburą nuo pertempimo, skausmo ir komplikacijų.

### Štai kaip reikėtų sėdėti:

- nugara tiesi, atrama – per visą juosmeninę nugaros dalį,
- pečiai atpalaiduoti,
- keliai sulenkti 90° kampu,
- pėdos pilnai remiasi į grindis.



Pradėję ilgiau sėdėti būtinai darykite pertraukas – kas valandą pasivaikščiokite apie 10 min.



Venkite minkštų, gilių, žemų baldų – sofų, fotelių, sėdmaišių.



Stodamiesi iš sėdimos padėties rankomis pasiremkite į porankius arba šlaunis, naudokite kojų raumenų jėgą, presą.

Kiekvienu individualiu atveju kineziterapeutas patars, kaip sėdėti taisyklingai.

## Vaikščiojimas



Vaikščiokite trumpiau, bet dažniau – rekomenduojami trumpi pasivaikščiojimai po 20 min. kelis kartus per dieną. Laikui bėgant vaikščiojimo trukmę ir atstumą galite didinti.

## Svorio kėlimas



2 mėnesius po operacijos nekilkite sunkių daiktų (ne daugiau 3 kg kiekvienoje rankoje).

## Kitas fizinis aktyvumas



Dviratis. Pradėti važinėti galima po 3–4 mėnesių, tačiau tik lygiais asfaltuotais takais.



Bėgiojimas. Pradėti bėgioti galima po 6 mėnesių, būtina speciali bėgiojimui skirta avalynė. Labai nerekomenduojama bėgioti šaligatviais ir asfaltuota danga.



Baidarės. Plaukti galima po 3–4 mėnesių, vengiant baidarę pernešinėti per nukritusius medžius.



Plaukimas. Plaukioti baseine galima po 2–3 mėnesių.

## Vairavimas



Vairavimas rekomenduojamas tik tada, kai pacientui leidžiama sėdėti 3–4 valandas per dieną (praėjus 5–6 savaitėms po operacijos).

Kitais atvejais pradėti vairuoti galima praėjus 3–4 savaitėms po operacijos.

## Vaistai ir skausmo kontrolė

Jei gydytojas jums paskyrė skausmą malšinančių ar priešuždegiminių vaistų, vartokite vaistus kaip nurodyta.

Jei vaistai neveiksmingi, praneškite apie tai šeimos gydytojui.

### Kada kreipkis į gydytoją?

- Jei atsirado aštrus ar stiprėjantis skausmas, kuris nepraeina.
- Jei atsirado silpnumas kojoje, tirpimas ar sutrikęs šlapinimasis.
- Jei karščiujate, krečia šaltis.
- Jei žaizda paraudo, kraujuoja, tinsta ar pradeda pūliuoti.

Dažniausiai į pilnaverti fizinį aktyvumą galima grįžti praėjus maždaug 6 mėnesiams po operacijos, tačiau tai yra labai individualu ir priklauso nuo jūsų turėtos fizinės formos prieš operaciją, operacijos pobūdžio ir jos rezultatų, savijautos ir kt.