



NEMOCNICE
ČESKÉ BUDĚJOVICE

ZÁKLADNÍ REHABILITACE PACIENTEK PO OPERACI PRSU



+VIDEONÁVODY

PÉČE O JIZVU
A OKOLNÍ TKÁŇ

CVIČENÍ

OBECNÁ
DOPORUČENÍ

0-14 DNÍ PO OPERACI



UDRŽUJTE
JIZVU
V ČISTOTĚ



JEMNĚ
SE DOTÝKEJTE
OPEROVANÉ OBLASTI



NOSTE VOLNÉ
A POKODLNÉ
OBLEČENÍ



ODPOČÍVEJTE
A JIZVU
NEPŘETĚŽUJTE



NEHRBTE SE



PROVÁDĚJTE
JEMNÁ
DECHOVÁ CVIČENÍ

Videonávod

Jak pečovat o jizvu
bezprostředně
po operaci prsu



Videonávod

Jak cvičit krátce
po operaci prsu



PÉČE O JIZVU SE STEHY

- Péči o jizvu a okolí zahajte se souhlasem lékaře.
- Při práci s jizvou dbejte na hygienu rukou.
- Okolí jizvy jemně hladte, aby došlo k obnově citlivosti, průtoku krve a lymfy; netlačte.
- Jizvu jemně sprchujte vlažnou vodou. Poté ji jemně vysušte.
- Operovanou oblast větrejte.
- Noste pohodlné bavlněné prádlo, které nikde netlačí a nestahuje.
- Operovanou končetinu nepřetěžujte a hodně odpočívejte.
- Jizvu a okolí nevystavujte slunci.
- Sledujte zabarvení jizvy a okolí – při zčervenání, otoku, pocitu horka, pulsování v jizvě, zvýšené teplotě či výtoku z jizvy vyhledejte lékaře.

CVIČENÍ

- Nehrbte se, snažte se sedět i stát vzpřímeně.
- Prodýchávejte hrudník vleže na zádech s pokrčenými koleny a pažemi podél těla, případně vsedě na židli s pažemi uvolněnými u těla.
- Vleže na zádech se chytněte za lokty (vytvořte tzv. okénko) a zvedejte paže do bolesti a tahu směrem k obličeji. Bolest však nepřekračujte!
- Po odstranění drénu rozšiřte výše uvedené cvičení o kroužení pažemi. Vytvořte tzv. okénko a dělejte kroužky pažemi 5–8x na jednu i na druhou stranu. Respektujte přitom bolest a tah jizvy a okolí.
- Ve vzpřímeném sedu jemně protahujte krční i hrudní páteř.

3.-4. TÝDNY PO OPERACI



JIZVU
OPATRNE
PROMAZÁVEJTE



JEMNĚ POSOUVEJTE
JIZVU I OKOLNÍ TKÁŇ
DO VŠECH SMĚRŮ



NEPROVÁDĚJTE
TLAKOVOU
MASÁŽ



PROMAZÁVEJTE
JIZVU VHODNÝM
PŘÍPRAVKEM



TRÉNUJTE
PROHLoubENÉ
DÝCHÁNÍ



ZAČNĚTE
S LEHKÝM CVIČENÍM
DLE DOPORUČENÍ

Čím jizvu mazat?

Nesoleným
domácím sádlem,
hydratačními
a regeneračními
mastmi, gely, krémy.
Bylinkové masti
používejte
s opatrností,
aby nedošlo
k podráždění.
Oleje nehydratují.



PÉČE O JIZVU A OKOLNÍ TKÁŇ

- Manuální ošetřování nesmí vyvolávat ostrou bolest – nepoužívejte velkou sílu.
- Jizvu i okolí promazávejte opatrně, aby nedošlo ke stržení strupů.
- Zdravou rukou jemně posouvejte podkoží v okolí jizvy do všech směrů, a to s lehkou výdrží v krajní poloze, ale ne přes bolest! Provádějte několikrát denně.
- Celou plochou dlaně jemně posouvejte jizvu do všech směrů; netlačte, jizva musí být klidná.
- Neroztahujte jizvu od sebe.
- Noste pohodlné bavlněné prádlo a vyhýbejte se spodnímu prádlu s kosticemi.
- Celou končetinu a okolí jizvy můžete směrem k hlavě jemně masírovat krouživými pohyby molitanovým míčkem.

CVIČENÍ

- Cvičte stejně jako po operaci. Postupně můžete s výdrží a prodýcháváním za pomoci zdravé končetiny přidávat na rozsahu pohybu do bolesti a do krajních poloh.
- Nacvičujte si prohloubené břišní a hrudní dýchání.
- Můžete zařadit cvičení na velkém míči, při němž dochází ke korekci těla a k protažení celé páteře.
- Pohyby horních končetin provádějte s dopomocí a do bolesti.
- Nezařazujte silové cviky, cviky v opoře o operovanou končetinu ani cvičení na břiše.

Videonávod

Jak cvičit
po operaci prsu
s delším časovým
odstupem



OD 5. TÝDNE PO OPERACI



PEČUJTE O JIZVU
MINIMÁLNĚ
2 ROKY



PŘI PÉČI I CVIČENÍ
RESPEKTUJTE
TAH A BOLEST



NEVYSTAVUJTE
JIZVU SLUNEČNÍMU
ZÁŘENÍ



POKRAČUJTE
V CVIČENÍ S POZVOLNĚ
ZVYŠUJÍCÍ SE INTENZITOU



NEPŘETĚŽUJTE SE

PÉČE O JIZVU A OKOLNÍ TKÁŇ

- Péče o jizvu je dlouhodobá a měli byste ji provádět minimálně 2 roky.
- Můžete jizvu začít šetrně protahovat podélně, buď po celé délce, nebo po menších úsecích.
- Jizvu nemasírujete velkou silou či tlakem, při protahování respektujte tah a bolest.
- Nevystavujte jizvu slunečnímu záření, extrémním teplotám ani většímu mechanickému namáhání.
- Náhle vzniklý otok může signalizovat přetížení ze cvičení nebo při péči o jizvu.
- Na jizvu bez strupů můžete používat silikonové náplasti na podporu hojení jizvy nebo cross tejpů.

Videonávod

Jak pečovat
o starší jizvu
po operaci prsu



CVIČENÍ OD 5. TÝDNE

- Při cvičení postupně přidávejte pohyby končetin do krajních poloh; operovanou končetinu nepřetěžujte silovým cvičením.
- Můžete zahájit cviky vleže na zdravém boku, s podložkou pod hlavou a pokrčenými koleny, přičemž operovaná končetina je položena před tělem v předpažení. S nádechem končetinu zvedejte ke stropu a současně přetácejte hlavu i hrudník do rotace, s výdechem je vračejte zpátky do výchozí polohy. Necvičte přes velký tah a bolest, nechvátejte!
- Položte se do polohy popsané v předchozím bodě, operovanou končetinu nechte ležet na horním boku a s nádechem ji zvedejte ke stropu do krajní polohy a s výdechem ji vračejte zpět na bok. Opět respektujte bolest a tah.

CVIČENÍ PO 6. TÝDNU

- Po 6. týdnu po operaci můžete do cvičení postupně zařadit lehké posilovací cviky s Thera bandem nebo overballem; lze již zkoušet i leh na břiše – čas přidávejte postupně, dle pocitu.

CVIČENÍ PO 4 MĚSÍCÍCH

- Po 4 měsících od operace by měla být operovaná tkáň připravena na plné zatížení ve všech směrech. Vhodné je plavání se střídáním stylů, nepřetěžujte se však.

OBEČNÁ DOPORUČENÍ

- Operovanou končetinu šetřete.
- Při práci na zahrádce a při domácích pracích používejte ochranné rukavice; dávejte pozor, abyste se neporanili.
- Končetinu polohujte v noci i ve dne, napomůžete tak odtoku lymfy.
- Nenechávejte si na operované končetině měřit tlak, odebírat krev, očkovat či tetovat.
- Omezte pobyt v teplé vodě a v sauně.
- Noste pohodlné oblečení, které neškrtí.
- Spodní prádlo noste bavlněné a bez kostic.

**V případě
ZHORŠENÍ bolesti,
otoku, zarudnutí nebo
výtoku z jizvy
kontaktujte svého
ošetřujícího
lékaře.**



Potřebujete poradit?

KONTAKTUJTE TÝM
prsNÍCH TERAPEUTŮ



E-mail: mamma.fyzio@nemcb.cz



NEMOCNICE
ČESKÉ BUDĚJOVICE

Nemocnice České Budějovice, a.s.
Boženy Němcové 585/54
370 01 České Budějovice

Všechny videonávody naleznete
na stránkách projektu BELLIS – ONKO-FYZIO videa:
<https://www.bellisky.cz/odborne-informace/>
Odkazy na videa jsou použity se souhlasem
Aliance žen s rakovinou prsu, o. p. s.