

DOPORUČENÍ PRO DOMÁCÍ POOPERAČNÍ PÉČI PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

Vážená paní,

domácí pooperační péče je nedílnou součástí Vaší rekonvalescence, a hraje tak nezastupitelnou roli. Domácí péče se může do značné míry podobat Vašemu běžnému životu. Pro dosažení co nejlepšího výsledku je však důležité dodržet několik pravidel a omezení. Není-li doporučeno jinak, pak je nutné po šesti týdnech od operace navštívit svého gynekologa.

Důležité zásady a režimová opatření

1. Operační zákrok a pooperační hojení obvykle nelimitují v možnosti volného pohybu. Naopak **krátké procházky a běžná sebeobsluha** (samostatná hygiena, oblékání, příprava a konzumace jídla, další fyzicky nenáročné činnosti) jsou **VHODNOU** součástí pooperační rehabilitace.
2. Z lůžka vstávejte přes bok ihned do stoje (sesunout dolní končetiny z lůžka, tlačít loktem a dlaní do postele a zvedat se přes bok ihned do stoje) nebo se přetočte na břicho, vzepřete se o dlaně a za pomoci rukou vstaňte.
3. V případě dlouhodobějšího upoutání na lůžko nebo omezené pohyblivosti jsou **NEZBYTNÁ** dechová cvičení, pravidelné změny polohy na lůžku a procvičování dolních končetin.
4. Během následujících 6 týdnů se **POUZE SPRCHUJTE**. Koupání ve vaně, bazénu apod. je velmi nevhodné! Současně dbejte o **zvýšenou hygienu**.
5. Hojení operační rány je spojené s mírnou bolestivostí. Ta by měla pozvolně ustupovat. Pro snížení těchto bolestí jsou dostačující **běžně dostupné léky** na bolest (s ohledem na kojení např. Paralen, Panadol) ve standardním dávkování uvedeném v příbalovém letáku.
6. V pooperačním období je třeba dbát na pravidelné vyprazdňování moči a stolice. Optimálně by měla být stolice alespoň jednou za 48 hodin. V případě průjmu, který bývá častější při užívání antibiotik, je vhodné doplnit stravu o tzv. probiotika (zakysané mléčné výrobky, kvašená zelenina, příp. tabletky). Při zácpě jsou naopak vhodná šetrná projímadla (např. Lactulóza). Vyhněte se usilovnému tlačení!
7. Případný **dráždivý kašel a zácpu** je nutné **okamžitě léčit**, aby se předešlo zvýšenému nitrobřišnímu tlaku.
8. 6 týdnů od operace se **VYVARUJTE pohlavnímu styku**.
9. Po dobu prvních 3 měsíců od operace **NEZVEDEJTE břemena těžší 5 kg** a **VYVARUJTE** se velké fyzické zátěži.
10. Při zvedání předmětů ze země je vhodné si podřepnout.
11. Po dobu prvních 3 měsíců od operace se **DOPORUČUJE posilovat svaly dna pánevního**.
12. Po dobu prvních 3 měsíců od operace se **NEDOPORUČUJE** jízda na kole a na koni. Vyvarujte se tělesné aktivitě spojené s výskoky, poskoky a silnými otřesy! Po šesti týdnech se můžete věnovat pozvolna józe, pilates, plavání (pokud je zhojená jizva a váš gynekolog dovolí). Po 3 měsících se můžete věnovat všem sportům a aktivitám, jak jste byla zvyklá.

PŘÍJEM POTRAVY A TEKUTIN

Propuštění do domácí péče obvykle znamená ukončení dietních omezení. V domácí péči můžete jíst i pít bez zvláštních omezení. Přesto je vhodné s ohledem na **bod 7** v prvních týdnech po operaci jíst častěji po menších porcích a vyhnout se nadýmavým těžko stravitelným, dráždivým a kořeněným potravinám. Vhodné je doplnění stravy o prostředky výživové podpory (např. Nutridrink). Při nutnosti užívat některé léky (zejména antibiotika), které byly nasazeny v souvislosti s operací, není vhodné pít alkohol.

NENORMÁLNÍ PROJEVY V POOPERAČNÍM OBDOBÍ

Důvodem ke kontrole lékařem by měly být, kromě znaků infekce operační rány, zejména vysoká teplota (nad 38 °C), stupňující se bolest, zástava odchodu plynů a stolice, opakované zvracení, silné krvácení, problematické a bolestivé močení.

PÉČE O RÁNU

Hojení rány trvá minimálně 6 týdnů. Během této doby je třeba zvýšené péče.

1. Dobře se hojící ránu není třeba ničím zakrývat. Ihned po ukončení operace je indikována komprese operační rány na cca 12 až 24 hodin. Od následujícího dne ránu alespoň jednou denně **pečlivě osprchujte vlažnou vodou** (lze používat neparfémované mýdlo). Ránu vždy **osušte a udržujte ji v suchu**.
2. Po vyndání stehů je důležité počkat, dokud se nezahojí místa po stezích. Strupy **NESTRHÁVEJTE!**
3. **Ponechte ránu v klidu**, aby se dobře zahojila, a v jejím místě omezte hybnost.
4. Během hojení může z rány opakovaně vytéci menší množství narůžovělé nebo nažloutlé tekutiny. **Silné krvácení, odchod velkého množství tekutiny, rozestup rány větší než 1 cm** nebo znaky **infekce** (silné zarudnutí, otok, narůstající bolestivost, vysoká teplota) jsou důvodem k okamžité návštěvě ošetřujícího lékaře.

PÉČE O JIZVU

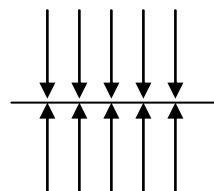
Tomu, že se porušení celistvosti kůže hojí jizvou **nelze zabránit**. Každá jizva vyvrává cca 3 až 6 měsíců, někdy i 2 roky. Zpočátku dochází k zarudnutí jizvy. Až po několika měsících dochází k jejímu vyblednutí. V ideálním případě nakonec najdeme na kůži jen tenkou bledou linii. Jizvy **nelze nikdy zcela odstranit**. Vedle normálního hojení jizev se může vyskytovat i patologické hojení, kdy dochází k tvorbě keloidních, nebo častěji hypertrofických jizev.

Pravděpodobnost vzniku různých komplikací během hojení pooperačních ran a následně pooperačních jizev je závislá na mnoha faktorech, jako je věk pacienta a různá dlouhodobě probíhající onemocnění. Je také nutné zohlednit vliv podávaných léčiv a životního stylu (výživa, obezita, kouření, psychický stav atd.).

Existuje řada technik, opatření a specializovaných preparátů, jejichž správné dodržování a používání snižuje viditelnost výsledné jizvy a snižuje možnost vzniku problematické jizvy. S těmi je třeba začít až po úplném zahojení rány, tedy odpadnutí strupů!

Měkké techniky – provádět 5x denně po dobu pěti minut

- a) Zlehka vedeme tlak dvěma prsty proti sobě, ze stran směrem k jizvě.
- b) Příp. uchopíme jizvu mezi palec a ukazováček a zlehka přizvedáváme.



Tlakové masáže

Od 3. až 4. týdne po operaci je vhodné zahájit tlakové masáže jizev, nejlépe 5x denně po dobu 5 minut. Po přiložení jednoho až dvou bříšek prstů ruky kolmo na jizvu vyvííte jemný tlak na jizvu po dobu 20 až 30 sekund, dokud nevybledne. Poté uvolněte na 10 – 15 sekund, dokud se místo opět neprokrví. Následně jsou prsty posunuty o svou šířku a celý postup zopakován. Takto tlakem promasírujete jizvu po celé její délce. Přes jizvu tedy prstem **nepřejíždíme**, pouze **tláčíme**. Je nutné masáže provádět s citem. Jsou-li masáže správně a dostatečně často prováděny mají výborný efekt.

Průmašťování

Průmašťování jizev **zabraňuje vysychání** a dráždění, vytváří podmínky pro klidné zrání jizvy. Péči o jizvu doporučujeme v délce nejméně půl, nejlépe však rok. Lze použít jakýkoliv mastný krém, od nesoleného vepřového sádla, přes obyčejnou Indulonu, bílou vazelinu či měsíčkovou mast až po Calcium pantothenicum. Vhodné je zahájit průmašťování jizev 2 až 3 týdny po operaci 2x denně, ideálně 3 měsíce.

Ochrana před mechanickým drážděním

Je nutné **zamezit** mechanickému dráždění jizvy třením o oblečení, šperky i dalším mechanickým vlivům.

Ochrana před UV zářením

Po dobu prvního roku **chraňte** jizvu **před přímým slunečním zářením**, které způsobuje nežádoucí pigmentaci (tmavnutí) jizev. Používejte krémy s vysokým ochranným faktorem proti UV paprskům (nejméně 35) nebo ochranné tyčinky na rty (průhledné a ochranné faktory 40 až 50).

Preparáty

Pomocných preparátů pro péči o jizvy existuje řada (např. Contratubex, Keloderm, Dermatix a mnohé další). O jejich použití se vždy poraďte se svým lékařem. Také je možné použít speciální silikonové gely nebo pásky. Ty se aplikují přímo na jizvu po dobu několika týdnů až měsíců. Cílem silikonových gelů a pásek je zajištění dostatku potřebné vlhkosti a částečné uzavření horní části tkáně tak, aby jizva byla chráněna před vnějšími vlivy.

NÁSLEDNÁ FYZIOTERAPIE

Po odstranění močové cévky je důležité, abyste začala **cvičit svaly pánevního dna (PND)** a to alespoň 3 měsíce od propuštění, 2x až 3x denně. Je důležité svaly PND aktivovat, ale také relaxovat. Aktivitou svalů PND předcházíte močové inkontinenci, bolestem zad a rozestupu břišních svalů.

Cvičení PND zahájíme relaxací:

Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou a ruce položte na podbřišek. Nadechujeme a vnímáme mírné zvedání hrudníku a břicha až do rukou na podbřišku. Toto vnímejte jako otevírání květiny uvnitř vás. Toto provádějte asi 3 minuty.

Pak následuje aktivace svalu PND v lehu:

Lehněte si na záda a nohy pokrčte v kolenou. Nahmatejte si postupně stydkou kost, kostrč a sedací hrboly. Mezi těmito body se rozkládá pánevní dno. Nyní nechte ruce volně podél těla nebo je položte dlaněmi na břicho. Úplně se uvolněte, zavřete oči, pravidelně dýchejte a začněte se seznamovat s vaším pánevním dnem.

- Nejprve si uvědomte oblast hráze a svěrače a zkuste je lehounce aktivovat – vtáhnout do sebe (odlepit od kalhotek).
- Zkuste lehce tahem přiblížit sedací hrboly k sobě (zevnitř), nesmíte stahovat hýždě ani stehna.
- Kostrč a stydkou kost zkuste přibližovat k sobě a jakoby lehce vtahovat dovnitř do sebe a zavírat ze všech směrů jako květinu uvnitř sebe.

Pánevní dno aktivujeme s výdechem. Postupně by se vám mělo podařit, aby pracovalo nezávisle na dýchání a vydrželo proti tlaku nádechu (to znamená aktivaci PND při nádechu i výdechu)

PND aktivujeme během dne. Ideálně při všem, co děláme (vsedě, ve stoji, při chůzi). Cíleně pak trénujeme takto vleže, dokud nám je cvičení příjemné.

Součástí cvičení svalů pánevního dna je i **aktivace příčného břišního svalu** – prevence rozestupu břišního svalstva. Poloha je stejná, jako u lehu. Ruce můžeme položit do pasu nad pánevními kostmi. S nádechem sledujeme pohyb žeber a nadechujeme se až do podbříšku, stejně jako při relaxaci. S výdechem děláme šššššššššš (jako mašinka) a aktivujeme břišní sval. Výdech by měl být pomalý a plynulý a co nejdelší. Cítíme zpevnění a vyplnění po stranách břicha – přiložením prstů cítíme odpor proti zpevněnému svalstvu. Nevtažujeme pupík dovnitř, nezvedáme hlavu ani ramena! Tuto aktivitu zkusíme propojit s aktivitou PND, protože jsou partneři, kteří spolupracují.

Aktivace svalů PND v sedě:

Sedíme vždy na sedacích hrbolech, cítíme, že nejedeme ani moc dopředu nebo dozadu. Sedíme uprostřed – vnímáme naše hrboly a cvičíme stejně, jako vleže na zádech (vtažení a zavírání květiny v nás).

Aktivace svalů PND ve stoji:

- Mírný stoj rozkročný – nohy na šířku pánve, špičky směřují rovně (ani ven, ani dovnitř).
- Uvědomte si tříbodovou oporu – střed paty a palcový + malíkový kloub.
- Mírně pokrčit kolena.
- Aktivujte vnitřní vrstvu PND – květinka a cítíte, jak se vám oplošťuje břicho.
- Ruce podél těla.
- Nevtažujte břicho ani pupík dovnitř!!!
- Uvolněte hrudník, ramena, lopatky a mírně táhněte dolů.
- Bradu mírně zasuňte směrem dozadu (jakoby do dvojité brady).
- Celkově se napřimte, vaším tělem prochází provázek a vás jakoby někdo tahal v oblasti temene hlavy směrem vzhůru.
- Svaly jsou v rovnováze a vy pravidelně dýcháte.

Po porodu císařským řezem je od 5. dne vhodné **polohování na břiše**. Pomáháte tak zavínování dělohy. Důležité je si lehnout břichem a jizvou přes polštář. Alespoň 2x denně na 5 minut i déle po dobu šesti týdnů od operace.

Úspěšnou léčbu a brzké uzdravení Vám přeje kolektiv Gynekologicko-porodnického oddělení, Nemocnice České Budějovice, a.s.