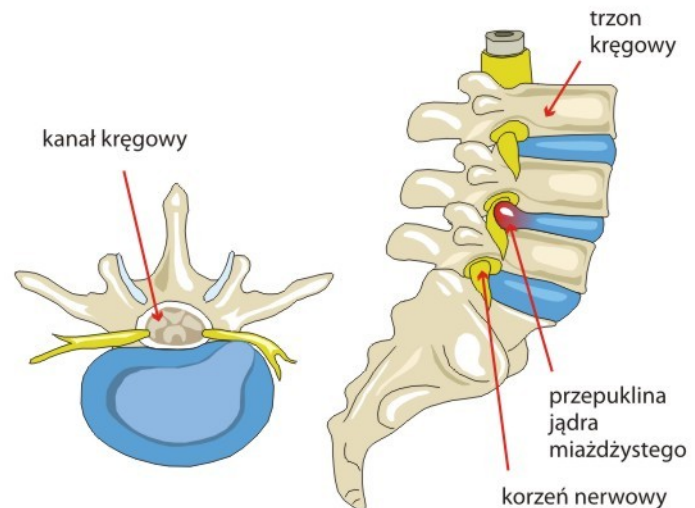


Powrót do pełnego zakresu ruchu i czynności kręgosłupa nie zależy wyłącznie od zabiegu operacyjnego, ale również od zaangażowania chorego w proces usprawniania. Umożliwia to jak najszybsze odzyskanie zdolności do samoobsługi i sprawnego wykonywania czynności życia codziennego, a w dalszej przyszłości powrót do większości aktywności sprzed zabiegu operacyjnego

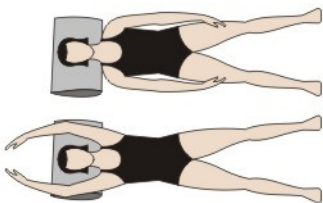


Leczenie usprawniające obejmuje:

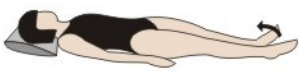
I. OKRES PRZEDOPERACYJNY

Nauka wstawania/ kładzenia się do łóżka, ćwiczeń pooperacyjnych

II. WCZESNY OKRES POOPERACYJNY



- Ćwiczenia oddechowe: Po operacji, przed pionizacją wykonać, co godzinę 3-4 głębokie oddechy



- Profilaktyka przeciwzakrzepowa: Ruchy stóp: zgięcie grzbietowe- podeszwowe 10x (do 30), napinania mięśni pośladkowych wielkich, utrzymanie 10 sek. 10 x co godzinę



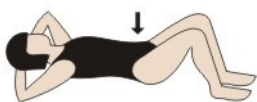
- Mobilizacja opon i blizny: zgięcia w stawie biodrowym do 90°



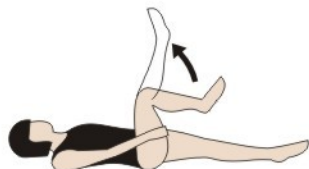
- Pionizacja: 1-2 doba po operacji

III PRZYGOTOWANIE PACJENTA DO WYPISU ZE SZPITALA

1. ĆWICZENIA DO DOMU



- Ćwiczenia wzmacniające:
Ćwiczenia mięśni brzucha: poprzecznego, prostego i skośnych (w pozycjach wyjściowych: leżącej, stojącej)



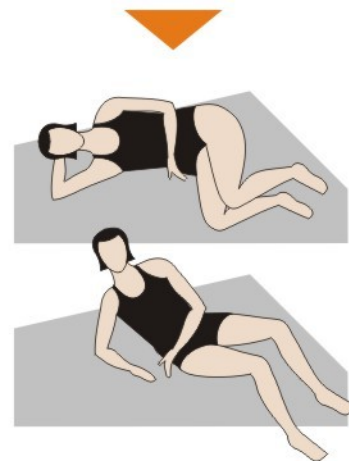
- Neuromobilizacja
Ćwiczenia powinny być wykonywane regularnie 6-8 x dziennie
Należy ćwiczyć uwzględniając przerwy na odpoczynek, aby nie doprowadzić do przeciążenia i bólu

2. ZALECENIA

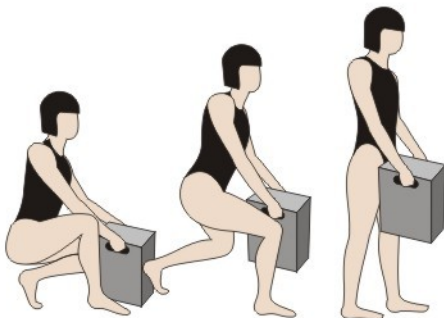
- Noszenie stabilizatora lędźwiowego zgodnie z zaleceniem lekarza przez 6-8 tygodni (do wizyty kontrolnej u lekarza)



- Wstawanie z łóżka z pozycji leżenia na boku z prostym kręgosłupem



- **Zakaz mycia głowy nad wanną/ umywalką**
- Spanie w prawidłowej pozycji, unikanie pozycji zrotowanej
- Unikanie rotacji i zginania kręgosłupa we wszystkich czynnościach.
- Podnoszenie ciężkich przedmiotów z prostym kręgosłupem



- Skarpety ubierać leżąc albo opierając nogę na podwyższeniu (wysokość podwyższenia powinna być na poziomie kolana)
- Buty zawiązywać przyklękając lub stawiając nogę na podwyższeniu (krzesło, schodkach)
- Pamiętać, że jeśli blat kuchenny/ umywalka są nisko wówczas należy uginać kolana
- Życie seksualne może być bezpiecznie podjęte po 4-6 tyg. po zabiegu operacyjnym
- O zdolności powrotu do pracy pacjenta decyduje lekarz podczas jednej z pooperacyjnych wizyt kontrolnych
- Prowadzenie samochodu jest możliwe już po 6 tygodniach po operacji. Należy pamiętać, iż nie można prowadzić pojazdów mechanicznych pod wpływem niektórych leków p/bólowych

Szczególnie ważne !!!

- Unikanie rotacji i zginania kręgosłupa
- Przez 6 tygodni ograniczyć siedzenie
- Pamiętanie o zachowaniu prawidłowego ustawienia kręgosłupa podczas siedzenia (jeśli nie ma odpowiednio ukształtowanego oparcia siedzenia, stosować podkładkę pod plecy na wysokości lędźwi)

