



DR. GIEDRIUS BERNOTAVIČIUS

POOPERACINĖ ATMINTINĖ

Vaikų ir paauglių skoliozės operacija

Informacija pacientams ir jų tėvams

Mieli pacientai ir tėveliai,

Sveikiname sėkmingai įveikus svarbiausią gydymo etapą – skoliozės operaciją.

Dabar prasideda sveikimo laikotarpis. Pirmosios savaitės po operacijos yra labai svarbios – gyja operacinė žaizda, formuojasi stuburo kaulinis suaugimas, organizmas prisitaiko prie pakitusios stuburo padėties.

Didžioji dauguma vaikų po operacijos sveiksta sklandžiai ir per kelis mėnesius grįžta prie įprasto gyvenimo. Ši atmintinė padės suprasti, ko tikėtis grįžus namo, ką galima daryti, ko reikėtų vengti ir kada būtina kreiptis į gydytoją.

Išvykimas iš ligoninės

Dauguma pacientų iš ligoninės išleidžiami 5–7 parą po operacijos.

Hospitalizacijos trukmė priklauso nuo:

- operacijos apimtys
- bendros paciento būklės
- skausmo kontrolės
- judėjimo galimybių
- pooperacinio sveikimo eigos

Prieš išvykstant namo:

- gydytojas įvertins operacinės žaizdos gijimą
- paskirs reikalingus vaistus
- paaiškins žaizdos priežiūrą
- paskirs kontrolinio vizito datą
- atsakys į visus Jums rūpimus klausimus





Skausmo kontrolė

Po operacijos skausmas yra natūrali gijimo proceso dalis.

Dažniausiai:

- stipriausias skausmas jaučiamas pirmąsias 1–2 savaites
- vėliau jis palaipsniui mažėja
- tempimo jausmas ar nedidelis maudimas gali išlikti kelis mėnesius

Svarbu:

- vaistus vartoti tik taip, kaip paskyrė gydytojas
- nelaukti, kol skausmas taps labai stiprus
- nevartoti papildomų vaistų nepasitarus su gydytoju

Skausmo visiškai panaikinti neįmanoma. Gydomo tikslas – užtikrinti, kad vaikas galėtų laisvai kvėpuoti, judėti, ilsėtis ir aktyviai dalyvauti sveikimo procese.

Operacinės žaizdos priežiūra

Operacinė žaizda turi būti: švari, sausa, apsaugota nuo traumavimo.

Tvarsčio priežiūra

Jeigu operacinė žaizda uždengta tvarsčiu:

- nekeiskite jo savarankiškai, jeigu gydytojas nenurodė kitaip
- tvarstis keičiamas pagal operavusio gydytojo rekomendacijas arba tuomet, jeigu jis sudrėko, susitėpė ar atsiklijavo

Kasdien perrišti operacinės žaizdos paprastai nereikia.

Netepkite žaizdos:

- tepalais
- kremais
- spiritiniais tirpalais
- jodu
- kitomis dezinfekuojančiomis priemonėmis, jeigu to nerekomendavo gydytojas

Prieš liečiant žaizdą visuomet kruopščiai nusiplaukite rankas.

Higiena

Praustis po dušu galima tik operavusiam gydytojui leidus.

Kol operacinė žaizda visiškai nesugijo, negalima:

- maudytis vonioje
- lankytis baseine
- eiti į pirtį
- naudotis sūkurine vonia (jacuzzi)
- maudytis ežere, upėje ar jūroje



Praktiniai patarimai grįžus namo

Ar reikalinga speciali lova?

Ne. Vaikas gali miegoti savo įprastoje lovoje.

Ar reikalingas specialus čiužinys?

Ne. Specialaus ortopedinio čiužinio nereikia. Tinka įprastas, patogus čiužinys.

Ar reikalinga speciali pagalvė?

Ne. Galima naudoti įprastą pagalvę.

Ar po operacijos reikės korseto?

Dažniausiai – ne. Šiuolaikinės stuburo fiksavimo sistemos yra pakankamai stabilios, todėl po paauglių idiopatinės skoliozės operacijos papildomas korsetas dažniausiai nereikalingas. Tik išimtiniais atvejais operavęs gydytojas gali rekomenduoti laikinai jį nešioti.

Kaip galima miegoti?

Galima miegoti ant nugaros arba ant šono. Padėtį galima keisti pagal savijautą.

Ar galima lipti laiptais?

Taip. Jeigu gyvenate ne pirmame aukšte, papildomų apribojimų nėra. Rekomenduojama lipti lėtai, naudotis turėklų, pirmosiomis dienomis paprašyti artimųjų pagalbos.

Ar galima važiuoti automobiliu?

Taip. Vaikas gali važiuoti automobiliu kaip keleivis. Ilgesnių kelionių metu rekomenduojama kas 1–2 valandas sustoti, trumpai pasivaikščioti ir pakeisti kūno padėtį.

Ar galima sėdėti?

Taip. Tačiau pirmosiomis savaitėmis nerekomenduojama ilgai būti vienoje padėtyje. Kas 30–40 minučių rekomenduojama atsistoti, trumpai pasivaikščioti, pakeisti kūno padėtį.



Judėjimas namuose

Vaikščiojimas yra geriausia rehabilitacija pirmosiomis savaitėmis.

Rekomenduojama:

- vaikščioti kelis kartus per dieną
- pradėti nuo trumpų atstumų
- kasdien palaipsniui didinti nueinamą atstumą
- dažnai keisti kūno padėtį

Ilgai gulėti lovoje nerekomenduojama.

Pirmasis mėnuo namuose – ko tikrai negalima?

Pirmosios 4 savaitės po operacijos yra svarbiausias ankstyvojo gijimo laikotarpis.

Pirmąjį mėnesį **NEGALIMA**:

- kelti ar nešti sunkesnių nei 5 kg daiktų
- bėgioti
- šokinėti
- lankytis batutų parkuose
- važiuoti dviračiu
- važiuoti paspirtuku
- važiuoti riedučiais ar riedlente
- intensyviai sportuoti
- atlikti staigių liemens sukamųjų judesių
- giliai lenktis į priekį
- staigiai atsilošti
- vienu metu lenktis ir suktis
- kilnoti, stumti ar traukti sunkius daiktus
- lankyti kontaktinių sporto šakų treniruočių
- užsiimti gimnastika, akrobatika ar kovos menais

Stuburo judesiai po operacijos

Pirmaisiais mėnesiais po operacijos vyksta stuburo kaulų suaugimas.

Stuburo judesių amplitudės apribojimai dažniausiai taikomi 1–3 mėnesius, priklausomai nuo:

- operacijos apimties
- fiksuotos stuburo dalies ilgio
- gijimo eigos
- operavusio gydytojo rekomendacijų

Kol vyksta gijimas rekomenduojama vengti:

- gilaus liemens lenkimo
- staigių liemens sukamųjų judesių
- didelės amplitudės atsilošimo
- judesių, kai vienu metu lenkiamasi ir sukamasi

Kasdienėje veikloje stenkitės judėti ramiai, be staigių judesių.

Kontrolinių vizitų metu gydytojas įvertins gijimą ir palaipsniui leis didinti judesių amplitudę.





Mokykla

Dauguma vaikų į mokyklą grįžta po 3–6 savaitių, priklausomai nuo savijautos, operacijos apimties ir operavusio gydytojo rekomendacijų.

Jeigu dėl sveikatos būklės reikalingas mokymas namuose, jo trukmė nustatoma individualiai, pasitarus su operavusiu gydytoju.

Pirmosiomis savaitėmis rekomenduojama:

- trumpesnė mokymosi diena
- galimybė dažniau atsistoti ir pakeisti kūno padėtį
- vengti ilgo nepertraukiamo sėdėjimo

Kuprinė

Rekomenduojama:

- kuprinė turėtų sverti ne daugiau kaip 2–3 kg
- naudoti kuprinę su dviem plačiomis petnešomis
- kuprinę visada nešioti ant abiejų pečių
- nešti tik tai dienai reikalingas mokymosi priemonės
- jei yra galimybė, dalį vadovėlių ir sąsiuvinį palikti mokykloje arba naudoti antrą jų komplektą namuose
- naudotis mokyklos spintele, jeigu tokia yra

Jeigu kuprinė tampa per sunki arba sukelia diskomfortą, rekomenduojama paprašyti artimųjų pagalbos arba aptarti su mokykla galimybę pritaikyti mokymosi sąlygas.

Kuprinės svoris didinamas palaipsniui, atsižvelgiant į vaiko savijautą, gijimo eigą ir operavusio gydytojo rekomendacijas.

Fizinis ugdymas

Po operacijos vaikas tam tikrą laiką atleidžiamas nuo fizinio ugdymo pamokų. Atleidimo trukmė nustatoma individualiai, atsižvelgiant į operacijos apimtį, stuburo gijimo eigą ir kontrolinių tyrimų rezultatus.

Dėl grįžimo į fizinio ugdymo pamokas ir kitą sportinę veiklą visuomet būtina pasitarti su operavusiu gydytoju.

Lengvas neįgalumo lygis

Esant medicininėms indikacijoms, po operacijos gali būti nustatomas lengvas neįgalumo lygis iki 2 metų. Jeigu šeimai reikalingi dokumentai neįgalumo lygio nustatymui, kreipkitės į operavusį gydytoją.

Rekomenduojama iš anksto informuoti klasės auklėtoją, mokyklos administraciją ir fizinio ugdymo mokytoją apie atliktą operaciją bei gydytojo nustatytus laikinus fizinio aktyvumo apribojimus.

Mityba

Po operacijos organizmui reikia daugiau energijos gijimui.

Rekomenduojama:

- valgyti pakankamai baltymų turintį maistą
- vartoti vaisius ir daržoves
- gerti pakankamai vandens

Dėl vaistų nuo skausmo gali užkietėti viduriai.
Padedą:

- gausesnis skysčių vartojimas
- maistas, turintis daug skaidulų
- kasdienis vaikščiojimas

Reabilitacija

Daugumai vaikų po paauglių idiopatinės skoliozės operacijos specializuota stacionarinė reabilitacija ankstyvuojų pooperaciniu laikotarpiu nėra reikalinga.

Geriausią reabilitaciją pirmosiomis savaitėmis yra:

- kasdienis vaikščiojimas
- kvėpavimo pratimai
- laipsniškas fizinio aktyvumo didinimas
- grįžimas prie įprastos kasdienės veiklos

Jeigu dėl operacijos apimties, bendros sveikatos būklės ar sveikimo eigos reikalinga papildoma ambulatorinė kineziterapija, ją individualiai paskirs operavęs gydytojas.

Stacionarinė reabilitacija ir sanatorinis gydymas

Esant medicininėms indikacijoms, stacionarinės medicininės reabilitacijos ar sanatorinio gydymo poreikis vertinamas individualiai. Šis klausimas dažniausiai svarstomas praėjus 3–4 mėnesiams po operacijos, konsultacijos metu su operavusiu gydytoju. Sprendimas priimamas įvertinus: operacijos apimtį, stuburo gijimą, funkcinę būklę, individualius paciento poreikius.



Grįžimas į sportą

Grįžimas prie sporto vyksta palaipsniui ir individualiai.



Pirmosios 6 savaitės

Leidžiama: vaikščioti, atlikti kvėpavimo pratimus.



6–12 savaitės

Palaipsniui didinamas fizinis aktyvumas. Gali būti leidžiami lengvi pratimai ir dviratis-treniruoklis.



Po 3 mėnesių

Daugumai pacientų leidžiama: plaukti, lengvai bėgioti, atlikti lengvus bendro fizinio pasirengimo pratimus.



Po 6 mėnesių

Dauguma vaikų gali grįžti prie įprastų nekontaktinių sporto šakų.



Po 9–12 mėnesių

Kontaktinis sportas, gimnastika, akrobatika ir kovos menai leidžiami tik operavusiam gydytojui patvirtinus, kad stuburas yra pakankamai sugijęs.

Kada būtina kreiptis į gydytoją?

Nedelsdami kreipkitės, jeigu:

kūno temperatūra pakyla daugiau kaip 38 °C

stiprėja operacinės vietos skausmas

žaisda parausta ar labai patinsta

iš žaizdos pradeda tekėti pūlingos ar gausios išskyros

atsiranda nemalonas kvapas

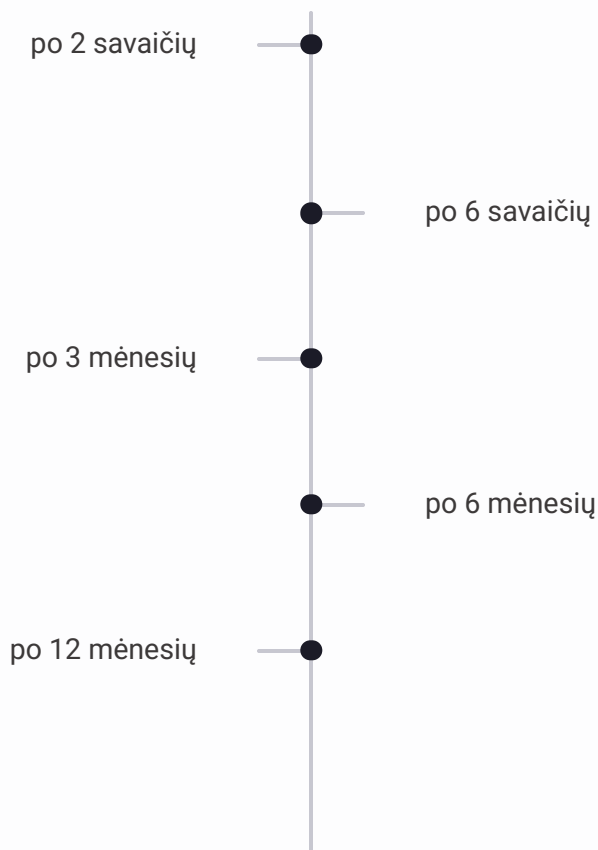
atsiranda naujas kojų silpnumas ar tirpimas

sutrinka šlapinimasis ar tuštinimasis

atsiranda dusulys ar stiprus krūtinės skausmas

Kontroliniai vizitai

Kontroliniai vizitai paprastai planuojami:



Jeigu reikia, operavęs gydytojas gali paskirti ir papildomus vizitus.

Pabaigai

Suprantame, kad skoliozės operacija kelia nerimą tiek vaikui, tiek jo tėvams. Mūsų komandos tikslas – užtikrinti, kad visas gydymo procesas būtų kuo saugesnis, aiškesnis ir sklandesnis.

Sveikimas po skoliozės operacijos reikalauja kantrybės ir laiko. Kasdienis judėjimas, tinkama žaizdos priežiūra ir gydytojo rekomendacijų laikymasis padeda pasiekti geriausią gydymo rezultatą.

Kiekvienas vaikas sveiksta individualiai. Jeigu kyla klausimų ar abejonių, visuomet kreipkitės į savo operavusį gydytoją.

- ❏ *Ši atmintinė yra bendro pobūdžio informacinė medžiaga. Individualios rekomendacijos gali skirtis priklausomai nuo operacijos apimtys, paciento amžiaus, gretutinių ligų ir operavusio gydytojo sprendimo.*

drbernotavicius.lt

info@drbernotavicius.lt

