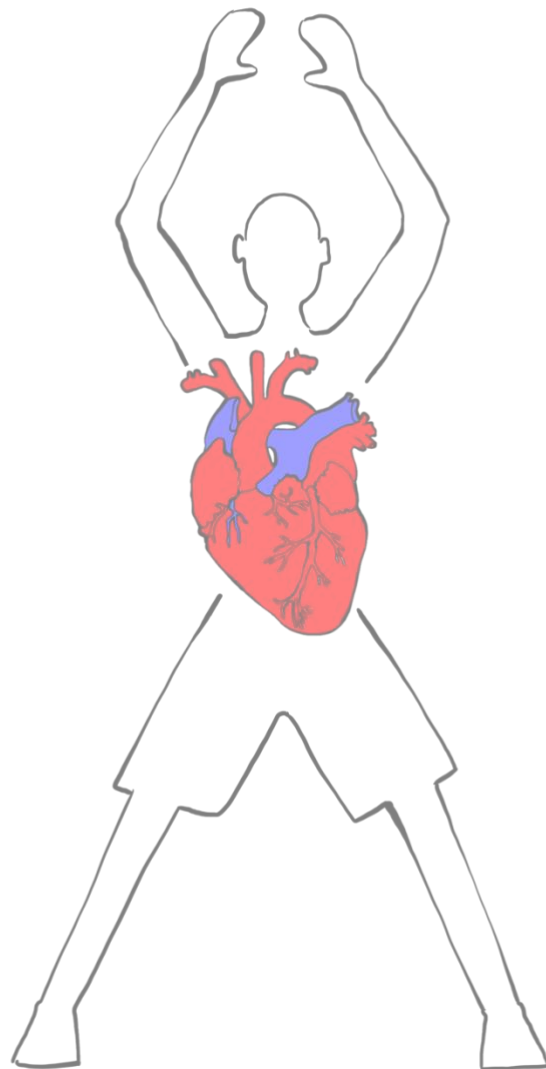


PŘEDOPERAČNÍ REHABILITAČNÍ PŘÍRUČKA



Autor: Karolína Kronesová

Cílem příručky je seznámit Vás se vším, co je potřeba vědět k předoperační rehabilitační přípravě. Je určena nejen pro pacienty, kteří jsou indikováni k plánované operaci srdce.

Přeji Vám příjemný pobyt při hospitalizaci a co nejrychlejší zotavení.

OBEČNÁ DOPORUČENÍ

Pacienti, kteří podstoupili revaskularizaci srdeční svaloviny pomocí aortokoronárního bypassu, mají na končetinách rány po odběru žil použitých k přemostění. Vhodné je končetiny **bandážovat po dobu 4-6 týdnů od operace a ukládat je do vyvýšené polohy.**

Na místě je zvažování **změny životního stylu**, která by měla začít **přiměřenou a postupnou fyzickou zátěží** doprovázenou **dechovou rehabilitací**. Vhodnější je cvičení aerobní než silové. Ideálním typem takové aktivity je **chůze**. Zpočátku volte kratší vycházky, pomalu a po rovině s možností krátkého odpočinku. Pohybový režim by měl být pravidelný a to nejlépe **3–5x týdně po dobu minimálně 30 minut/den**. Obyčejnou chůzi lze nahradit tzv. norskou chůzí za využití speciálních holí, nebo jízdou na kole nebo plaváním.

Pozor na zvedání a nošení těžkých břemen (doporučené maximum je **3 kg**), prudké změny poloh, manipulaci s malými dětmi a domácími mazlíčky, nošení těžkých nákupních tašek apod. Mezi takové aktivity patří i řízení automobilu.

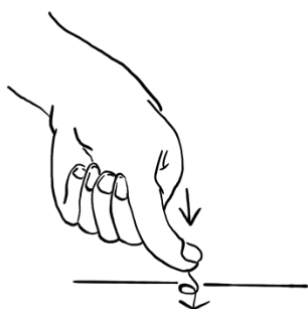
PÉČE O STERNOTOMICKOU RÁNU

Cílem v péči o jizvu je prevence vzniku srůstů a tzv. přilepení jednotlivých vrstev měkkých tkání k sobě. Důležité je:

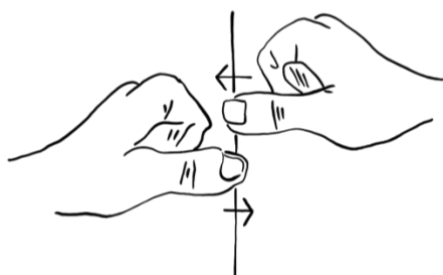
- Udržovat čerstvě vytvořenou jizvu čistou;
- Nesnažit se o odstranění strupu, počkat až se odloučí samovolně;
- Vyhýbat se přímému slunečnímu záření nejméně 3 měsíce od jejího vzniku, zároveň omezit nadměrné výkyvy teplot (saunování, chlad, solárium);
- Omezit sportovní aktivity, které způsobují nadměrné natahování měkkých tkání a kůže;
- Dobře volit oblečení – vynechat oblečení ze syntetických materiálů;

- Sprchování pouze krátce a ve vlažné vodě, použít mýdlo bez parfemace, alkoholu, mentolu, citrusů, kafru, nebo eukalyptu. Jizvu po osprchování usušíme mírným tlakem, nikoli třením.

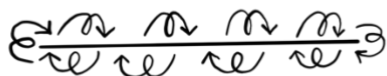
Po odstranění stehů (1-2 týdny od odstranění) se provádí masáž nejméně po dobu 3 týdnů, v pravidelnosti třikrát za den na 10 minut. Účinek je viditelný během 1-2 měsíců. **Jizvu při masáži nikdy neroztahujeme, tahy směřují vždy do středu jizvy.** Pro masáž použijte nesolené vepřové sádlo, indulonu, či bílou vazelínu, mast *Calcium pantothenicum* nebo měsíčková mast. Masáž provádějte pomocí následujících tahů:



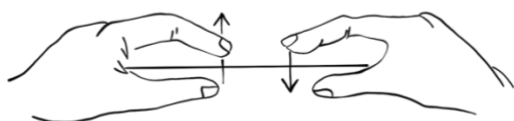
1. Ukazovákem, nebo palcem jedné ruky a krouživým pohybem zatlačíme na jizvu (**není bolestivé**). Tímto bodovým tlakem působíme v rozsahu celé délky jizvy.



2. Palcem levé i pravé ruky se přibližujte tahem kolmo k ráně.



3. Krouživými pohyby masírujte okolí jizvy. Tlak směřujte vždy do středu jizvy. Masáž neprovádějte na jizvě.



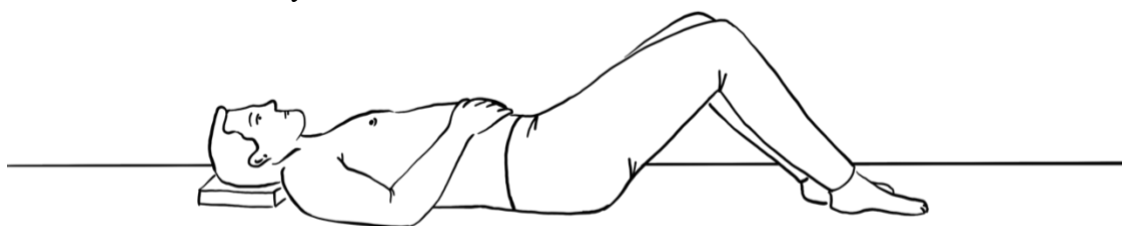
4. Ukazovák pravé i levé ruky přiložte na jednu stranu a na druhou stranu přiložte oba palce. Všechny čtyři prsty k sobě přiblížíte a vytvoříte tak kožní řasu, kterou esovitě posouváme od horního k dolnímu konci jizvy a zpět.

CVIČEBNÍ JEDNOTKA

a. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

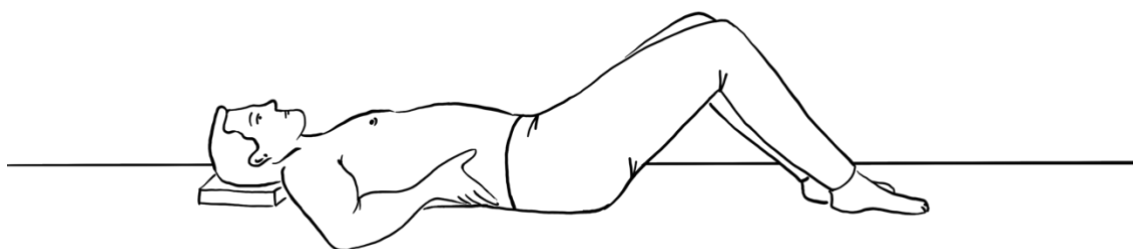
- **Výchozí pozice:** leh na zádech s pokrčenými, nebo vypoďloženými koleny, horní končetiny položte podél těla
- **CVIK 1:** Uvědomte si plynutí Vašeho dechu. Zkuste svůj dech prohloubit. Na konci nádechu a výdechu lze provést krátkou přestávku v řádu pár sekund.
- **CVIK 2:** Položte své ruce na břicho a svůj dech soustřeďte to oblasti břicha jako byste své ruce odtlačit od břišní stěny (viz Obrázek 1).

Obrázek 1 – Břišní dýchání



- **CVIK 3:** Nyní své ruce položte do úrovně dolních žeber, prsty směřují k páteři, palce směrem do třísel. Pánev je lehce podsazená, jako byste stydkou kost táhli směrem k hlavě. Nyní provedte hluboký nádech do spodních stran svého hrudníku, chcete své ruce opět dostat od hrudníku. Ruce mohou pomoci pohyb vézt, tzn. doprovází výdech s lehkým tlakem proti hrudníku (viz Obrázek 2).

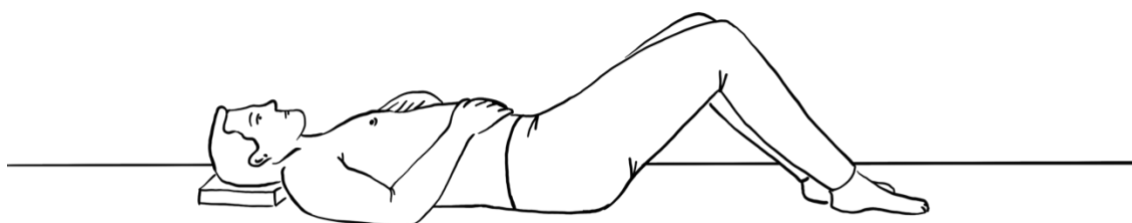
Obrázek 2 – Dolní hrudní dýchání



- **CVIK 4:** Podobně jako u *CVIK 1* si položte jednu nebo obě ruce na oblast horního hrudníku, do oblasti prsou. Snažte se nádechem své ruce vytlačit směrem nahoru. Nádech by se měl soustředit spíše do oblasti hrudníku.

- **CVIK 5:** Následuje dechová vlna, kdy spojíte dechové pohyby u břišní a hrudní stěny, jako byste vytvářeli vlnu – nadechnete se nejprve do oblasti břicha, k tomu přidáte nádech do oblasti hrudníku. Při výdechu jde opět nejprve břicho, následuje výdech a tím pádem pokles hrudníku (viz Obrázek 3).

Obrázek 3 – Dechová vlna



b. AEROBNÍ FÁZE

VLEŽE NA ZÁDECH:

- **CVIK 1:** Obě dolní končetiny jsou natažené, horní končetiny podél těla. Střídavě začněte propínat do dálky jednu špičku a druhou přitáhněte k sobě směrem k hlavě.
- **CVIK 2:** Dolní končetiny natažené, horní končetiny podél těla. Začněte kroužky v obou hlezenních kloubech na jednu stranu 12x, poté na druhou stranu také 12x. Hlídejte si kolena, a kyčle, pohyb by měl vycházet pouze z kotníků a pohybovat by se měly pouze nohy.
- **CVIK 3:** Dolní i horní končetiny natažené. Začněte krčit jedno koleno a přibližovat tak stehno směrem k břichu. Končetina zůstane pokrčená a přidá se k ní stejným pohybem druhá dolní končetina. Poté obě nohy jednu po druhé natáhněte zpět. Opakujte 12x a při posledním cviku nechejte končetiny pokrčené.
- **CVIK 4:** Výchozí pozicí jsou pokrčená kolena a horní končetiny leží podél těla dlaněmi vzhůru. Stáhněte hýžďové svalstvo a pokuste se je odlepit od podložky. Pohyb provádějte pomalu, pánev směřuje nahoru s výdechem. S nádechem se vracejte zpět na podložku a hýždě povolte. Tento cvik opakujte 10x.
- **CVIK 5:** Dolní končetiny pokrčené v kolenních kloubech. Paže podél těla dlaněmi vzhůru. Opřete se pravým chodidlem více do podložky, aktivujte břišní svalstvo a s výdechem zvedněte levou dolní končetinu pokrčenou od podložky. S nádechem končetinu vracejte zpět. Pomalu tento cvik opakujte na každou končetinu 7x (v závěru tedy 14 opakování).

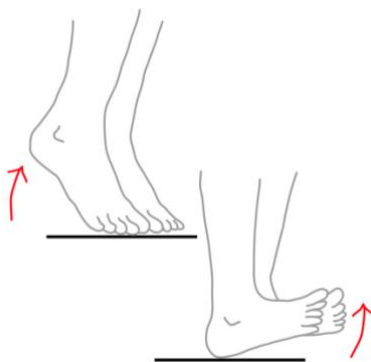
- **CVIK 6:** Dolní končetiny setrvávají pokrčené v kolenou. Horní končetiny obě pokrčte v loketních kloubech tak, aby dlaně směřovaly směrem ke stropu (jako byste nesli táč). Lokty s výdechem zatlačte do podložky. Ramena se snažte táhnout směrem od uší, bradu zasunout a prodloužit tak pocitově délku krční páteře. S nádechem povolte. Tento cvik provádějte 7x.

VSEDĚ V KŘESLE, NEBO NA LŮŽKU

Pozn.: Pro pocit bezpečí se přidržujte svými rukama lůžka, nebo hrany křesla.

- **CVIK 1:** Střídavě prošlapujte nohy na špičky a na paty (viz Obrázek 4).

Obrázek 4 – Střídavé prošlapování špičky–paty



- **CVIK 2:** Opřete chodidlo pravé končetiny do podložky pod nohama a druhou končetinu natáhněte v koleni, jako byste chtěli kopnout do míče. Při plně nataženém koleni přitáhněte špičku a vraťte zpět. Stejný pohyb opakujte na druhé noze. Na každou končetinu cvik opakujte 7x (viz Obrázek 5).

Obrázek 5 – Propínání kolene s přitáhnutím špičky

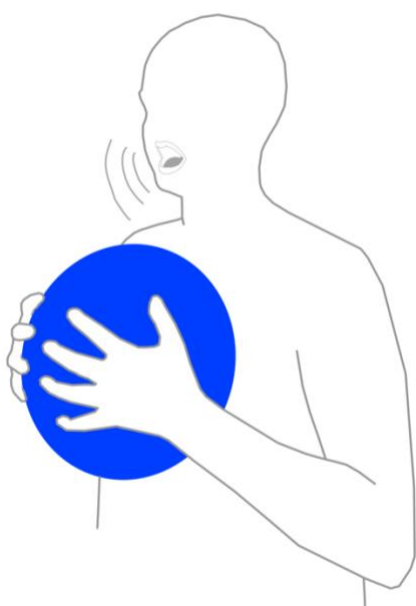


- **CVIK 3:** Opřete chodilo pravé nohy do podložky pod nohama a s výdechem zvedněte koleno levé nohy směrem ke stropu, nohy vystřídejte. Pohyb připomíná pochod.

c. **RELAXAČNÍ FÁZE** – v této fázi provedte dechové cvičení tak, jak je popsáno v zahřívací fázi.

FIXACE RÁNY NA HRUDNÍKU PŘI NUTNOSTI KAŠLAT

Obrázek 6 – Fixace hrudníku při expektoraci



Uchopte míč, nebo polštář do obou rukou, umístěte jej na vzniklou ránu. Vytvořte mírný tlak proti hrudníku tak, aby se rána pomocí pomůcky zafixovala (viz Obrázek 6)

POCIT ZAHLENĚNÍ

Pokud máte pocit zahlenění, je možné využít metody, které by Vám mohli pomoci. Jednou z nich je metoda **huffing** – štěkání – nazývá se tak kvůli zvuku, který vydáváte při výdechu. Připomíná to zvuk „cha cha cha“.

Další možností je **výdech přes překážku** – vytvoříte si za pomoci vlastní jazyka překážku v ústech tak, abyste vyslovovali při výdechu buďto „ššš“ nebo „sss“. Nebo stačí sešpulit rty do tvaru malého O a zpomalit tak výdech.

Nápomocné by měly být především pomůcky pro dechovou rehabilitaci.

