



ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁSZATI KÖZPONT
A Budai Egészségközpont Szakkórháza

TANÁCSOK GERINCMŰTÉT UTÁN

Kedves Páciensünk! Ezzel az információs füzettel szeretnénk tanácsokat adni a gyors gyógyulás érdekében. Kérjük, a következő ajánlásokat vegye figyelembe az elkövetkezendő napokban, illetve a következő orvosi kontrollig.

ÁLTALÁNOS TANÁCSOK

Az Országos Gerincgyógyászati Központból való távozáskor az alábbiakat kapja kézhez:

- orvosi dokumentumokat,
- szükség esetén receptet (fájdalomcsillapító, vérálvadásgátló),
- műtét utáni tájékoztató füzetet — „Tanácsok gerincműtét után”,
- szükség esetén gyógyászati segédeszközökre vonatkozó dokumentációt.

Sebgyógyulás, sebkezelés

Mielőtt távozik intézményünkől, megtörténik az utolsó sebkötözés. A sebet tisztán kell tartani. A tisztálkodás során kérjük, szigorúan óvja azt az átnedvesedéstől. Amennyiben a seb nedvedzik, váladékozik, az rendszeres orvosi kontrollt, illetve speciális kezelést igényel. Ha a kötés leesik a sebről, azt a varratszedésig, fertőtlenítést követően, steril sebfedővel pótolni kell.

Fájdalom

Gerincműtét után a fájdalom nem kivételes dolog. A sebfájdalom, illetve az izmok túlterheltsége ebben az időszakban szinte természetes. A gyakori helyzetváltoztatás, az Intézetünkben megtanult könnyű torna pozitív hatással van közérzetünkre. Az izomgörcsöket meleg tusolással (a sebet kérjük, szigorúan védje az átnedvesedéstől), izomlazítókkal tudjuk oldani. Fájdalomcsillapítók szedése, helyi jegelés (10 perc) általában könnyítene a problémán, illetve megoldják azt.

Amennyiben a következőkben felsorolt problémákból egyet vagy többet tapasztal, kérjük, jelentkezzen intézményünkben!

- Újkeletű (eddig még nem tapasztalt) érzészavar vagy izomgyengeség,
- seb körüli kifejezett fájdalom, duzzanat, bőrpír,
- sebváladékozás,
- adekvát fájdalomcsillapítók szedése ellenére egyre erősödő akár, lokális, akár karba vagy lábba sugárzó fájdalom.



Munkába állás

A munkából való kiesés időtartama függ az Ön speciális helyzetétől: attól, hogy milyen nehéz munkát végez, illetve attól, hogy milyen műtéten esett át. Könnyű, irodai munka vagy részmunkaidős elfoglaltság esetén, kis beavatkozásnál (implantátum nélküli műtét) 2-6 hét elteltével ajánljuk a munkába állást. Nagy műtét (implantátum behelyezésével végzett műtét) és nehéz fizikai munka esetén akár 3-6 hónap is eltelhet, amíg újra munkába tud állni. Az időintervallum egyénfüggő, ezért beszélje meg az operáló orvosával és háziorvosával az egészségének megfelelő munkakezdési időpontot. Hasznos lehet részmunkaidővel kezdeni, majd egy későbbi időpontban felvenni a teljes munkaidőben végzett munkát.

Kontroll

Az első kontrollvizsgálat a zárójelentésben megadott időpontban, az úgynevezett lábadozási időszak után esedékes (beavatkozástól függően 6-12 hét elteltével).

Varratszedés

A varratszedés ugyancsak a beavatkozás típusának függvényében, általában a műtét utáni 10-21. nap között esedékes, melynek javasolt időpontjáról kezelőorvosától kap tájékoztatást távozása előtt. Nem feltétlenül szükséges, hogy ez Intézetünkben történjen.

Rehabilitáció

Műtét utáni korai rehabilitációs kezelés az itt megtanult gyógytornán kívül általában szakmai szempontból nem szükséges, amennyiben mégis, annak rehabilitációs intézetben történő megszervezése a kezelő orvossal való egyeztetés alapján történik.

Autóvezetés

Az első kontroll előtt biztonsági szempontból nem javasolt autót vezetni. Természetesen utasként lehet autóban utazni.

Gyógytorna

Az Intézetünkben megtanult műtét utáni gyógytorna elvégzése kiemelten fontos. Erről bővebb tájékoztatást a műtéti tájékoztató füzetben talál, kérjük, alaposan tanulmányozza át.

IMPLANTÁTUM NÉLKÜLI MŰTÉTEKNÉL

Alvás

Ahogy kényelmes, a gerinc védelmét figyelembe véve.

Az ágyéki gerincszakasz mozgása

Kerülje a hirtelen csavaró mozdulatokat és a mély előre hajlásokat. Általánosságban érvényes: soha ne erőltesse a mozgást, csak addig a pontig végezze a mozdulatot, amíg nem ütközik ellenállásba, illetve nem lép föl erős lokális, ill. kisugárzó fájdalom. Ez a szabály érvényes a szexuális együttlét alkalmával is.

Séta, lépcsőzés

Ahhoz, hogy jobban érezze magát, sétálhat naponta akár többször is, kisebb szakaszokon. Ennek hossza attól függ, hogy érzi magát, van-e fájdalma. Ön dönt a séta hosszáról, de nem szabad, hogy erős fájdalmat érezzen. Lépcsőzni is lehet, ha megy, de figyeljünk a gerinc védelmére!

Emelés

Csak a 6. héttől emeljen 5 kg-nál többet. Ezután lassan, fokozatosan lehet emelni a súlyt, ergonómiailag helyes testtartással, melyet gyógytornásztól tud elsajátítani.

Ülés

Az operáló orvos és a gyógytornász ajánlatát figyelembe véve lehet ülni. Ülő pozícióban ne hajoljon előre (cipő, zokni felvétele esetén stb.). A kényelmet elősegíthetik a különböző ülőpárnák. Inkább kemény széken üljön, mint puha kanapén. Kérjük, órák hosszat ne üljön egyhelyben, a hosszas pihenés inkább legyen fekvő vagy kényelmes félfekvő helyzet!

IMPLANTÁTUM BEHELYEZÉSÉVEL VÉGZETT MŰTÉTEKNÉL

Az alapszabályok azonosak az implantátum nélküli műtéteknél leírtakkal, addig, amíg mást nem rendeltek el. Mindenesetre a frissen operált beteg, aki implantátumot (csavarokat, fémet) kapott, érzékenyebb a fizikai behatásokra.

- Minél hosszabb a stabilizált szakasz, annál óvatosabban kell eljárnia.
- Minél több idő telik el a műtét után, annál biztosabb, „erősebb” a stabilizáció.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy a fent leírtak általános tanácsok, egyedi esetekben ettől eltérő műtét utáni javaslatot is kaphat orvosától!



ORSZÁGOS
GERINCGYÓGYÁSZATI
KÖZPONT
A Budai Egészségközpont Szakkórháza

1126 BUDAPEST, KIRÁLYHÁGÓ UTCA 1-3.
T: +36 1 887-7900 E: INFO@OGK.HU
W: WWW.OGK.HU