

PRVÝ REHABILITAČNÝ PROGRAM **PO OPERÁCIÍ CHRBTICE**

CHRBTICA:

Chrbtica sa skladá z 33 - 34 stavcov. Každý stavec pozostáva z tela stavca, oblúka a kĺbových výbežkov. Telo stavca predstavuje najväčšiu časť a prenáša sa ňou až 80% záťaže. Oblúk stavca je s telom stavca pevne spojený a ohraničuje otvor, v ktorom je umiestnený miechový obal. V krčnej a hrudnej časti je v ňom miecha. Táto končí približne vo výške prvého drienkového stavca. Nižšie, v drienkovej a krížovej časti sa nachádzajú už iba nervové korene. Nervové korene v priebehu celej chrbtice postupne odstupujú do strán a vytvárajú periférne nervy

Z oblúka stavca vybieha dozadu trňový výbežok (dá sa nahmatať v strede chrbtice), smerom do strán vybiehajú bočné – priečne výbežky. Medzi každými dvoma susednými telami stavcov je umiestnená medzistavcová platnička. Skladá sa z veľmi pevného prstenca kopírujúceho obvod tela stavca a v strede v ňom obsahuje o rôsolovitú hmotu. Táto vekom a opotrebovaním stráca vodu a je tuhšia.

Spomínané kĺbové výbežky na stavci sú medzi sebou spojené – vytvárajú medzistavcové kĺby tak, že k jednej platničke vpredu prislúchajú 2 medzistavcové kĺby umiestnené viac vzadu a po stranách.

Medzistavcové kĺby a medzistavcová platnička vytvárajú spoločne pohybový segment - umožňujú vzájomné pohyby medzi stavcami a platnička zároveň tlmí nárazy.

Ďalej je chrbtica - stavce medzi sebou - pospájaná veľkým množstvom dlhých a krátkych väzov, ktoré dodávajú chrbtici pevnosť.

Aktívne pohyby chrbtice zabezpečujú svaly chrbtice, ktoré sú vzadu po bokoch.

CIEĽ OPERÁCIE:

Operačne sa dá ovplyvniť tlak na nervové štruktúry a/alebo chorobne zvýšený pohyb chrbticových segmentov medzi sebou, ktoré spôsobujú sú príčinou zdravotných problémov chorého.

1. uvoľnenie miechového nervového koreňa (alebo miechového obalu s miechou) od útlaku medzistavcovou platničkou a okolitými štruktúrami a/alebo za istých okolností

2. znehybniť pohybový segment chrbtice, ktorý spôsobuje bolesť

0.DEŇ PRIJATIA:

a) inštruktáž rehabilitačných cvičení

- cievna gymnastika DK
- aktívne asistované cv. DK, HK
- dychová gymnastika

b) inštruktáž vertikalizácie a chôdze

- otáčanie na posteli na bok (stále na stranu bolestivej DK)
- vertikalizácia z polohy na bruchu
- chôdza (GA, za asistencie doprovodu)

c) inštruktáž hygieny

- umývanie
- toaleta

0. DEŇ OPERÁCIE

- žiadna rehabilitácia

1. DEŇ PO OPERÁCIÍ

a) cievna gymnastika DK

- 1) DK vystreté, členkové kĺby priťahovať a tlačiť dole
- 2) DK vystreté, členkové kĺby priťahovať a tlačiť dole striedavo, ľavá a pravá
- 3) DK vystreté, krúženie v členkových kĺbov do oboch strán
- 4) DK pokrčené v KK a členkové kĺby priťahovať a tlačiť dole
- 5) DK pokrčené v KK, členkové kĺby priťahovať a tlačiť dole striedavo, Ľ a P
- 6) DK pokrčené v KK, krúženie v členkových kĺbov do oboch strán
- 7) DK vystreté, členkové kĺby priťahovať a tlačiť dole
- 8) DK vystreté, členkové kĺby priťahovať a tlačiť dole striedavo, ľavá a pravá
- 9) DK vystreté, krúženie v členkových kĺbov do oboch strán

- tieto cviky opakuje pacient niekoľkokrát sám, bez fyzioterapeuta

b) aktívne asistované cvičenia uvoľňujúce svalstvo DK a chrbta

- 1) Unožovať striedavo pravú a ľavú končatinu.
- 2) Dvíhať vystretú DK striedavo.
- 3) Priťahovať striedavo koleno k hrudníku.

c) dychové cvičenie

- 1) dvíhanie HK s hlbokým nádychom a výdychom
- 2) naťahovanie HK striedavo vertikálne
- 3) krúženie HK s využitím hlbokého nádychu a výdychu

d) vertikalizácia a chôdza

- 1) otočenie pacienta na lôžku na brucho (stále na stranu bolestivej DK)
- 2) samostatná vertikalizácia (stoj pri posteli)
- 3) chôdza (GA, ZA, ZD)

Všetky cviky robiť po hranicu bolesti!

2. DEŇ PO OPERÁCIÍ

a) cievna gymnastika

b) aktívne asistované cvičenia uvoľňujúce svalstvo DK a chrbta

1. Unožovať striedavo pravú a ľavú končatinu.
2. Dvíhať vystretú DK striedavo
3. Priťahovať striedavo koleno k hrudníku.
4. Priťahovať striedavo koleno k hrudníku, koleno vystrieť a vystretú DK položiť na podložku.
5. Krúženie s vystretou DK do oboch strán / 3 – 5x von a dnu/.
6. Bicyklovanie dopredu a dozadu.

c) dychová gymnastika

d) vertikalizácia a chôdza

3. DEŇ PO OPERÁCIÍ

a) cievna gymnastika

b) aktívne asistované cvičenia uvoľňujúce svalstvo DK a chrbta

1. Unožovať striedavo pravú a ľavú končatinu.
2. Dvíhať vystretú DK striedavo
3. Priťahovať striedavo koleno k hrudníku.
4. Priťahovať striedavo koleno k hrudníku, koleno vystrieť a vystretú DK položiť na podložku.
5. Krúženie s vystretou DK do oboch strán / 3 – 5x von a dnu/.
6. Bicyklovanie dopredu a dozadu.
7. DK vystreté. HK vpáčené do podložky, striedavo vyťahujeme ľavú DK a pravú DK z kĺbu a opačne.
8. Poloha tá istá, striedavo dvíhame ľavú DK a pravú DK.
9. Poloha tá istá, kolená priťahujeme k hrudníku rukami, súčasne sa dvihneme do sedu, vydržíme v polohe 3 – 4 sek. Cvik opakujeme 2 – 3 krát.

c) dychová gymnastika

d) vertikalizácia a chôdza

Pacient sa dostáva do fázy, kedy je čiastočne alebo celkovo sebestačný v rámci rehabilitačných cvičení podľa inštruktáže, vertikalizácie a chôdze, a v používaní toalety a hygienických potrieb.

4.-6. DEŇ PO OPERÁCIÍ

Pacient pokračuje v rehabilitačnom programe ako u 3. dňa, až po prepustenie z nemocnice.

REHABILITÁCIA V DOMÁCOM PROSTREDÍ

a) pacient pokračuje v prvom rehabilitačnom programe

b) cvičenia na posilnenie brušného svalstva

1. Ohnuté kolená, ruky vedľa tela, s výdychom sa dvíhame do sedu /len po oddelení lopatiek od podložky/.
2. Poloha tá istá, ruky pri dvíhaní trupu do sedu na kolená.
3. Ohnuté kolená, členky v 90° uhle a tlačíme do prekážky /ďalej ako pri cviku 1
4. Ohnuté kolená, členky v 90° uhle a tlačíme do prekážky /ďalej ako pri cviku 2.

(cvik 1,2 – horná časť brušného svalstva, cvik 3,4 – dolná časť brušného svalstva)

Tieto cviky pacient začína cvičiť 2 týždne po operácii!

c) ľah na bruchu

1. Striedavo dvíhame vystretú DK /pozor nedvíhať panvu/.
2. Obe HK pri tele, dvíhame hlavu a ramená /nerobiť záklon hlavy/.
3. Ruky pod čelo, dvíhame hlavu, ramená, lakte.
4. Ruky vzpažené mimo podložky, čelo sa opiera o podložku, zdvihneme hlavu a kmitáme s vystretými hornými končatinami.
5. Poloha tá istá, striedavo vyťahujeme ľavú DK a pravú DK z kĺbu a opačne.
6. Poloha tá istá, striedavo dvíhame ľavú DK a pravú DK.
7. Plávanie – prsia /na výdrž/.

Tieto cviky pacient začína cvičiť 1 mesiac po operácii!

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ VERTEBROGENNÉHO REŽIMU

1) Vyhýbať sa vlhku, chladu a prievanu

Nekúpať sa v horúcej vode, po osprchovaní sa hneď osušiť, pozor na spotenie a prievan pri spotení, ktorý spôsobuje **reflexné stiahnutie svalov**, a tak zvýši bolesť, pozor na klimatizáciu /rozdiel oproti vonkajšej teplote najviac 5 °C/.

2) Cvičenie 2 – 3x denne

Stačí 5 – 10 min., šetrné pretiahnutie stuhnutých svalov a uvoľnenie pri strnulých polohách v práci, cvičiť podľa návodu, potom si vytvoriť vlastnú **cvičebnú jednotku cvikov**, ktoré Vám najviac vyhovujú.

3) Spánok a zaťaženie chrbtice

Spať na tvrdšej podložke, vankúše a výška podľa potreby, nie sú dôležité ortopedické a iné vankúše, zvoliť polohu, ako u **polohovania driekovej chrbtice**, potom podľa potreby nájsť si relaxačnú polohu individuálne, zaťažovať chrbticu len vo vzpriamenej polohe, používať **stabilizačný driekový pás**, nepreceňovať svoje schopnosti.

4) Životospráva

Udržujte si hmotnosť, v prípade potreby zredukujte váhu, aby nedochádzalo k nadmernému preťaženiu, konzumovať stravu bohatú na vitamíny B, C, E a vápnik, neprejedat' sa, jesť ľahké jedlá, psychohygiena ako prevencia depresí, vyrovnanosť s ochorením.

5) Športy

Nevykonávať športy spojené so skákaním a otrasmi na kĺby a chrbticu, odporúča sa nenáročná turistika, cyklistika a plávanie /pozor si treba dávať na chlad/.

MERANIE A VYŠETRENIE CHRBTICE

Hrudná a drieková chrbtica

Dátum:		
Stibor		
Schöber		
Tomayer		
Lateroflexie I.sin		
I.dx		
Ottov Inklinačný index		
Reklinačný index		

Dĺžky dolných končatín

	I. sin	I. dx	rozdiel
Dátum			
Anatomická			
Funkčná			
Kontrolná			

Metodiku vypracoval Juraj Slaninka, diplm. Fyzioterapeut,
Spolupráca s MUDr. Peter Bačinský MBA, neurochirurg