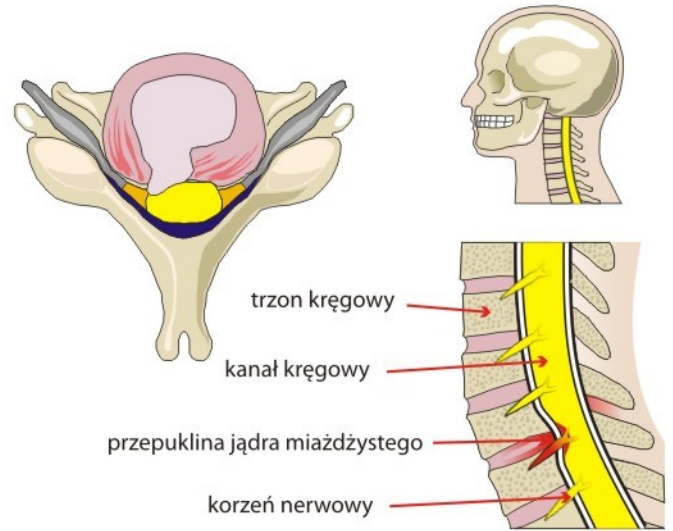


Powrót do pełnego zakresu ruchu i czynności kręgosłupa nie zależy wyłącznie od zabiegu operacyjnego, ale również od zaangażowania chorego w proces usprawniania. Umożliwia to jak najszybsze odzyskanie zdolności do samoobsługi i sprawnego wykonywania czynności życia codziennego, a w dalszej przyszłości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

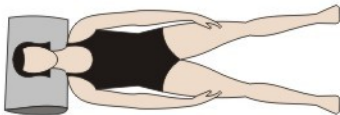


Leczenie usprawniające obejmuje:

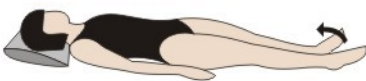
I. OKRES PRZEDOPERACYJNY

Nauka wstawania/ kładzenia się do łóżka, siadania, ćwiczeń pooperacyjnych

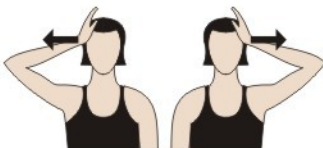
II. WCZESNY OKRES POOPERACYJNY



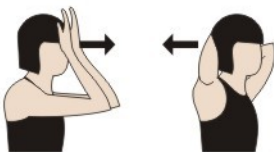
- Ćwiczenia oddechowe: Po operacji, przed pionizacją wykonać, co godzinę 3-4 głębokie oddechy



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



- Ćwiczenia wzmacniające:
 Ćwiczenia izometryczne mięśni szyi 10 napięć, co 2-3 godz



- Pionizacja w 1 dobie po operacji

III PRZYGOTOWANIE PACJENTA DO WYPISU ZE SZPITALA

1. ĆWICZENIA DO DOMU

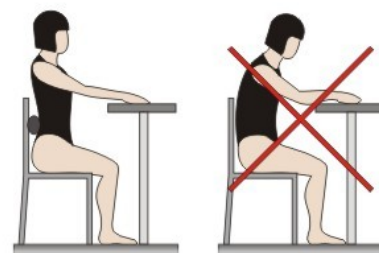
- Ćwiczenia izometryczne mięśni szyi w pozycjach wyjściowych: leżącej, następnie siedzącej i stojącej, zgodnie z zaleceniami fizjoterapeuty
- Ćwiczenia powinny być wykonywane regularnie 6-8 x dziennie

Należy ćwiczyć uwzględniając przerwy na odpoczynek, aby nie doprowadzić do przeciążenia i bólu

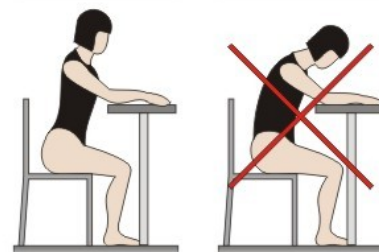
2. ZALECENIA

- Noszenie kołnierza ortopedycznego przez około 6-8 tygodni zgodnie z zaleceniami lekarza

- Wstawanie z łóżka z pozycji leżenia na boku z asekuracją szyi i głowy ręką

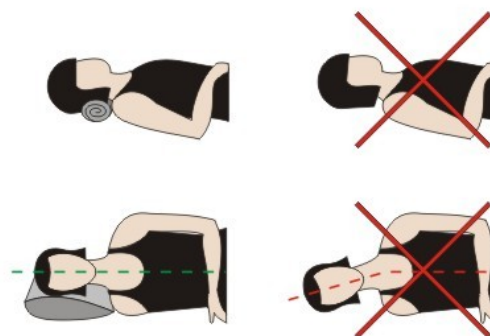


- Przy pisaniu/ czytaniu itd. tylko **SPUSZCZANIE WZROKU**, a nie pochylanie głowy



- **Zakaz mycia głowy nad wanną/ umywalką!**

- Spanie w prawidłowej pozycji (unikanie spania na brzuchu) - zaleca się spanie na poduszce profilowanej



- 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 po decyzji lekarza, który poinformuje o zdjęciu kołnierza ortopedycznego, Należy pamiętać, iż nie można prowadzić pojazdów mechanicznych pod wpływem niektórych leków p/bólowych

SZCZEGÓLNIE WAŻNE!!!

Unikanie rotacji i zginania szyjnego odcinka kręgosłupa w czasie noszenia kołnierza