Rehabilitační oddělení
Nemocnice Nové Město na Moravě,
příspěvková organizace
Žďárská 610
592 31, Nové Město na Moravě

PÉČE O JIZVY

Cílem komplexní péče o jizvu je ovlivnění procesu jejího vyzrávání vhodnými metodami. Správnou péčí můžete dosáhnout tenké a vybledlé jizvy s hladkým povrchem a zároveň ovlivnit okolí jizvy, kam se vrátí pružnost bez omezení pohybu.

1) **Hygiena:** Snažte se udržovat jizvu v maximální čistotě, v prvních fázích hojení pravidelně vyměňujte obvazový materiál, důkladně ji myjte a následně vysušte, vyvarujte se dlouhého namáčení jizvy ve vodě. Okolí jizvy můžete dezinfikovat.
2) **Promašťování:** Po vytažení stehů promazávejte jizvu mastnými krémy (např. Indulona, krém s vitamínem E, třezalkový olej nebo obyčejné neslané vepřové sádlo), zabráníte tak vysychání a svrašťování jizvy a zlepšíte prokrvení. Nikdy jizvu neškrabejte a neodstraňujte stroupky, samy se odloupnou.
3) **Protažení pojivové tkáně:** Již v časném stádiu hojení (za přítomnosti stehů) masírujte okolí jizvy krouživými pohyby s jemným tlakem po povrchu. Po odstranění stehů protahujte i samotnou jizvu podle instrukcí níže. Tato uvolňovací cvičení provádějte nasucho, do bolesti a vždy od vzdálenějšího konce jizvy směrem ke středu těla. Nikdy neroztahujte okraje rány od sebe!



Řasení: jemně uchopte jizvu mezi palce a ukazováky (jako při štípání) a celou jizvu, případně i s okolím, zlehka nadzvedněte od podkladu



Protažení do délky: palce položte na konce jizvy a jemným povrchovým tlakem je roztahujte od sebe do délky (ve směru šipek), v této poloze vydržte, dokud neucítíte uvolnění, nebo alespoň 20 sekund



"C" hmat: palec položte kolmo na podélnou část jizvy a jemným tlakem (ve směru šipky) nahrňte kožní řasu ve tvaru písmene C, v této poloze vydržte a čekejte na uvolnění, tímto způsobem ošetřete jizvu po celé délce z obou stran



"S" hmat: palce obou rukou položte proti sobě, kolmo na podélnou část jizvy, jemným povrchovým tlakem (ve směru šipek) vytvořte kožní řasu ve tvaru písmene S, opět vydržte a čekejte na uvolnění, takto uvolněte jizvu po celé délce

4) **Tlakové masáže**: Tlakovými masážemi podporujete hlavně měknutí jizvy a její elasticitu, můžete je však provádět až týden po vytažení stehů. Na zhojenou ránu vyvíjejte tlak špičkami prstů po dobu cca 30 s, až se odkrví nehtové lůžko, a poté na 10 - 15 s uvolněte, aby se místo opět prokrvilo. Postupujte vždy od okrajové části jizvy směrem ke středu těla. Masáž provádějte po dobu zhruba 10 minut 3 - 5 krát denně. Tlakovou masáž provádějte s citem, tlak nikdy nesmí bolet!
5) **Otužování citlivé jizvy**: Jizvu, která je citlivá na dotek, začínejte otužovat prostým hlazením, nejprve okolí, pak samotné jizvy, poté přidávejte tření látkovým kapesníkem nebo jemným dětským kartáčkem na vlasy, nakonec provádějte intenzivní tření froté ručníkem.

Doplňky léčby, další doporučení:

- Biostimulační laser urychluje vyzrávání jizev a zabraňuje tvorbě hypertrofických jizev (na ambulanci Rehabilitačního odd.)
- Tejpování – zrání a uvolňování jizvy lze pomoci i správně aplikovaným kineziotapem
- Silikonové gely a náplasti – při aplikaci postupovat dle výrobce
- Nevystavujte jizvu UV záření alespoň 3 měsíce. Poté po dobu 1 roku chraňte jizvu krémy s vysokým faktorem (35 a výše)
- Nedrážděte jizvu příliš těsným oblečením nebo šperky, vyvarujte se větší fyzické či sportovní zátěži, při níž by se jizva napínala.