Rehabilitační oddělení
Nemocnice Nové Město na Moravě,
příspěvková organizace
Žďárská 610
59231 Nové Město na Moravě

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY PŘI TRAUMATICKÉM PORANĚNÍ PÁTEŘE

Ortéza

Proč používat ortézu? U pooperačních a poúrazových stavů páteře je indikována ortéza dle ordinace lékaře pro postiženou oblast:

- aby se zamezilo stlačení obratlů a nervových struktur páteře
- na stabilizaci proti nechtěným pohybům

Denní režim s ortézou

Ortézu noste stále po celou dobu určenou lékařem (3 týdny až 3 měsíce). Odkládáte ji pouze při cvičení nebo odpočinku vleže. Ortéza musí pevně sedět a nikde netlačit. *Jewetova ortéza* se opírá o hrudní a stydkou kost vpředu a zádovou pelotou o postižené místo. Pokud by Vás někde tlačila, je vhodné vypodložit místo molitanem a večer po odložení promazat regeneračním krémem. Pod ortézu je vždy vhodné obléct tenké bavlněné triko. S ortézou můžete do sprchy, pak ji nechte důkladně vyschnout.

Přiložení ortézy

Límec přiložíte vleže na zádech a zapnete suchý zip.

Jewetovu ortézu přiložíte vleže na zádech, přetočíte se na pravý bok, podsunete zádovou pelotu, přetočíte zpět na záda, zapnete úchyt vpravo a zaklapnete utahování vlevo.

Bederní pás poskládáte jak harmoniku, přetočíte se na bok, podsunete co nejvíc pod záda v oblasti postiženého místa, přetočíte se na druhý bok a „harmoniku“ roztáhnete, přetočíte se na záda a spojíte pod mírným tahem suché zipy.

Druhá možnost: pás podsunete pod zády při pokrčených dolních končetinách a nadzvednutí pánve do místa bolesti, položíte pánev a přeložíte mírným tahem suché zipy.

Zásady:

- ortézu vždy nasazujte vleže, než vstanete z lůžka!
- vstávejte i lehejte přes bok
- zákaz nošení těžkých břemen
- zatěžujte končetiny rovnoměrně
- spát na pevném, rovném lůžku
- žádné prudké pohyby
- pozor na prochlazení
- nenosit boty s vysokými podpatky
- nejezdit dlouho autem (otřesy) a sedadlo co nejvýš
- při pohybech respektovat bolestivost
- choďte vzpřímeně, otáčejte se celým trupem a k ohýbání používejte kyčle a kolena
- dlouho neseďte, při sedu je vhodné mít pánev výš než kolena

CVIČENÍ PŘI HOSPITALIZACI

Cviky provádějte dle instruktáže fyzioterapeuta. Cvičte pomalu a plynule, intenzitu i počet opakování zvyšujte postupně až na 10x, cvičte 5x denně.

Před vlastním cvičením je třeba ***rozproudit krevní oběh***:

1. ohýbání prstů na rukách a na nohách
2. kroužky v zápěstí a v kotnících
3. 3x hluboké prodýchání břicha

Cvičte **vleže na zádech na rovném lůžku**. Pokud lékař neurčí jinak, můžete cvičit bez ortézy. DKK (dolní končetiny) pokrčené, ruce podél těla dlaněmi nahoru, uvolněte celý trup, aby se „ rozpil“ do podložky, nezaklánět hlavu (lze vypodložit malým polštářkem), žebra netrčí ke stropu

1. ruce podél těla – obě zatlačit do podložky, 10s výdrž (*při výdrži vždy volně dýchejte!*)
2. lopatky mírně zatlačit do podložky, 10s výdrž
3. stáhnout hýžďové svaly, 10s výdrž
4. zatlačit pravou dolní končetinu (PDK) do podložky, 10s výdrž, poté levou DK
5. lopatky posuňte k pasu a hlava vyroste z ramen do dálky, nezaklánět!

CVIČENÍ NA DOMA

Pokračujte v naučených cvicích z nemocnice. Cvičte vždy na pevné rovné podložce. Cvičte alespoň 3x denně.

Leh na zádech

DKK pokrčené, ruce podél těla dlaněmi nahoru, uvolněte celý trup, aby se „ rozpil“ do podložky, nezaklánět hlavu (lze vypodložit malým polštářkem), žebra netrčí ke stropu

1. posuňte nataženou PDK 30° do strany a zpět, pak LDK, bedra udržte na podložce
2. zvedněte špičky nohou, mírně tlačte do pat, ruce zvedají strop mírnou silou nahoru a brzdí dolů, brada zastrčená
3. střídavě pokrčujte PDK a LDK do pravého úhlu, bedra ani ramena se neodlepí z podložky

Sed na židli – s ortézou!

Sed vzpřímený, na sedacích hrbolech, pánev výš než kolena, ramena rozprostřená doširoka, oči upřené na horizont

1. lopatky jedou jako po zdi k pasu, hlava roste, vše mírnou silou v rytmu nádechu a výdechu
2. lopatky k pasu, dlaně jakoby odtlačovali zdi do stran a brzdí zpět
3. aktivní pohyby hlavou do úklonu, předklonu a otáčení, vše do povoleného limitu lékařem nebo do bolesti

Stoj – s ortézou!

Stoj vzpřímený, váha rovnoměrně na obě DKK, kolena volně, ramena rozprostřená doširoka, srovnání nejlépe u zdi (jako na zemi), hlava roste, za bedra lze těžko strčit ruka.

1. stoj ve volném prostoru, mírně zatlačte ploskami do podložky a postavte se na 1 DK bez úklonů nebo jiných nechtěných pohybů, 10s výdrž a zpět, pak druhá DK
2. široký stoj rozkročný, mírně pokrčená kolena, přenášejte váhu na PDK a LDK (vozíte na hlavě hrnek s kávou)
3. chůze v terénu, nezapomínejte na doprovodný pohyb horními končetinami

Při kontrole u Vašeho ošetřujícího lékaře se ptejte na možnosti ***ambulantní rehabilitace***.

Vhodné sporty s ortézou: řízené cvičení v bazénu nebo chůze s trekovými holemi
Sporty po sundání ortézy: Nordic walking, SM systém po odborné instruktáži fyzioterapeuta, apod.