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

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY
PŘI TRAUMATICKÉM PORANĚNÍ PÁTEŘE
Dětské oddělení

Obecné zásady:

Při zlomenině obratlů páteře je důležité, aby se dítě naučilo při jakémkoliv pohybu se pohybovat s napřímením trupu.

Musí dodržovat:

1. Leží na rovném, tvrdém lůžku bez polštáře (pouze nízký, krční páteř nesmí být v předklonu)
2. Po posteli se pohybuje sunutím
3. Pacient neprovádí prudké, švihové pohyby
4. Neprovádí rotace trupu vůči dolním končetinám
5. Při rotaci trupu na bok se otáčí hlavou a celým tělem současně (jako jeden kus, jako „rovné prkno“)
6. Dítě se může otáčet i na břicho, ale tělo je zase jako „prkno“, ruce (dlaně) jsou pod čelem a hlava je v ose s páteří, nerotuje do strany.

Cvičení na lůžku:

Cviky opakujeme 8-10x, cvičíme 3x denně podle únavy.
Cvičíme do bolesti, necvičíme přes bolest.
U cvičení nezadržujeme dýchání.
Výdrž u cviků je 10 vteřin

Základní cviky na zádech:

1. Ruce podél těla, nohy natažené – tlačit ruce do podložky výdrž 10 vteřin a povolit
2. Ruce podél těla – stáhnout lopatky k sobě – výdrž 10 vteřin a povolit
3. Ruce podél těla – stáhnout hýždě – výdrž 10 vteřin a povolit
4. Proplést prsty, takto ruce položeny na hrudníku a protáhnout ruce nahoru
5. Ruce pod hlavu – při nádechu zatlačit lokty do podložky a s výdechem lokty přitáhnout k sobě
6. Ruce podél těla – podsadit pánev, zpevnit bříško - bez velkého úsilí
7. Ruce podél těla – pokrčené nohy a jednu nohu přednožím (směr ke strupu) a položím a prostřídám. Nezvedám obě nohy současně

Základní cviky na břiše:

1. Dlaně pod čelem – stahuji hýždě
2. Dlaně pod čelem – postavit se na špičky a propínáme kolena, stažené hýždě
3. Ruce do svícnu a zvedám ruce nad podložku
4. Hlava opřená o čelo, ruce podél těla a zvedáme ramena ke stropu, hýždě stažené

Cíl: Posílit svalový korzet. Myslet, že svaly trupu musí držet správné vzpřímení páteře.

Vertikalizace - když má pacient dovoleno se vertikalizovat, postup je následující:

1. otočení na bok
2. opře se o spodní horní končetinu, současně pokládá dolní končetiny z postele a zvedá se s napřímením páteře
3. Nesedí, pouze jde o co nejkratší mezifázi, aby si vzal pacient berle a stoupnul si

Chůze na toaletu – ano, povolí lékař

Chůze po schodech - až po kontrole u lékaře - traumatologa

Po propuštění domů - naplánovaná kontrola v ambulanci traumatologa, ten určí další postup zatížení.

vypracovala: Bc. Jaroslava Bobková, fyzioterapeut