

Režimová opatření pro pacienty po operaci krční páteře

1. Pokud máte krční límec, noste ho dle instrukcí lékaře. Pevný límec noste vždy při změně polohy do sedu, stoje a při chůzi, nasazujte ho vždy v leže na lůžku.
2. Pečujete o jizvu dle instrukcí fyzioterapeuta (tlaková masáž, protažení jizvy a podkoží po jejím zhojení)
3. Těžká břemena / do 2 kg / rovnoměrně rozložte do obou rukou.
4. Nepracujte s rukama zvednutýma nad hlavu.
5. Po propuštění z nemocnice pokračujte doma ve cvičení dle instrukce fyzioterapeuta.

Cvičte vždy symetricky, 3x denně – před zrcadlem, do bolesti, cviky opakujte 6 – 8 x

Vzpřímený sed na židli event. ve stoji /nezvedat při cvičení ramena/

ruce volně podél těla

- zmáčknout prsty do pěsti
- kroužky v zápěstí
- vytočit ruce dlaní vpřed
- vytočit ruce dlaní vzad
- předpažit /dopředu/
- zapažit / dozadu/
- upažit / do stran/
- kroužky v ramenou vpřed a vzad

pokrčit ruce v loktech

- střídavě
- současně
- s pokrčenými lokty provádět kroužky, špetka prstů/ cvičíme jemnou motoriku/
- pokrčené lokty, dlaně vzhůru/ nesu ták /, lokty u těla, předloktí dáváme do stran

prsty na ramena

- kroužky v ramenních kloubech vpřed a vzad
- lokty od těla - zpět

ruce sepnuté za zády

- zapažení / napnuté lokty /
- s pokrčenými lokty sunutí po zádech

ruce do svícnu

- zatlačit ramena a lokty vzad a vpřed