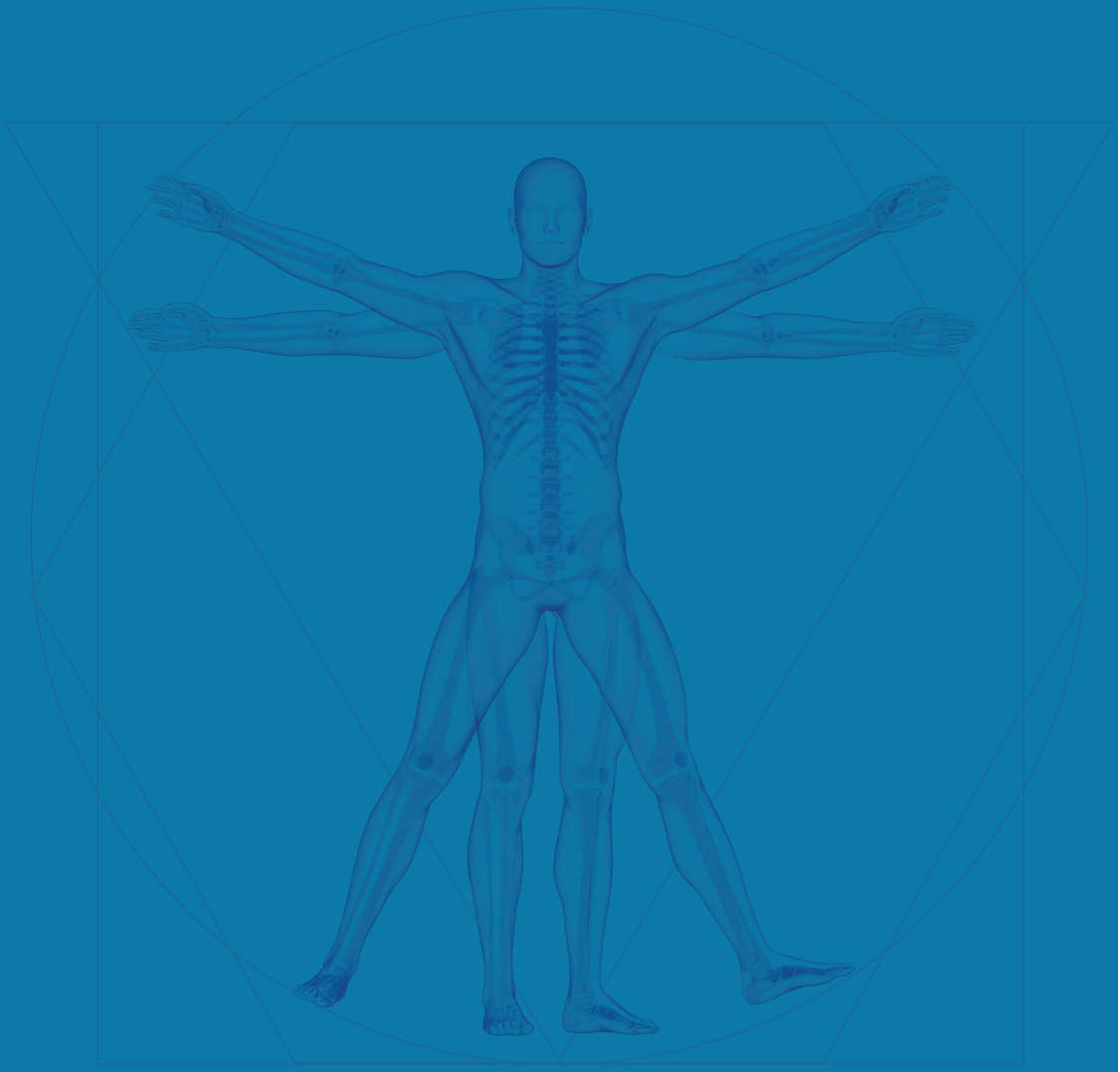
EuroPainClinics®
relief is our mission

KLINIKA MINIINVAZÍVNEJ A ENDOSKOPICKEJ LIEČBY CHRBTA

SPRIEVODCA PACIENTA

PO ENDOSKOPICKOM VÝKONE NA CHRBTICI



EuroPainClinics®
relief is our mission

Vážení klienti,

pripravili sme pre vás publikáciu obsahujúcu pokyny pre pacientov po endoskopickom výkone. Nájdete tu taktiež odporúčania pre dlhodobé udržanie si telesnej kondície.

BackPain Relief

www.europainclinics.sk

ENDOSKOPICKÉ VÝKONY

Na pracoviskách EuroPainClinics poskytujeme precíznu diagnostiku a liečbu bolesti chrbta s využitím širokého spektra miniinvazívnych a endoskopických výkonov. Jedná sa o unikátne perkutánne ("skrze kožu vedené") endoskopické výkony pod kontrolou röntgenu a videonavigácie, ktoré pacientovi prinášajú rad významných výhod. Ich cieľom je odstránenie bolesti či výrazné zníženie vnímania jej intenzity.

REHABILITÁCIA 1.–7. DEŇ PO VÝKONE

Proces hojenia mäkkých tkanív trvá 2–6 týždňov. Hlavne počas prvých dvoch týždňov po zákroku je nutné obmedziť záťaž bedrovej chrbtice na minimum. Sedieť, stáť a chodiť na krátke vzdialenosti môžete hneď po odznení účinkov anestézie. Zvyšok dňa by ste však mali odpočívať v polohe na chrbte, na boku alebo na bruchu. Chôdza po schodoch je možná od druhého dňa po výkone.

Vstávanie

V ľahu na chrbte pokrčte obe dolné končatiny a pretočte sa na bok. Dolné končatiny zveste z lôžka a pomáhajte si pri tom vzoprením tela hornými končatinami do sedu. Nachádzate sa v polohe v sede – dolné končatiny dajte mierne od seba na šírku panvy, dlane rúk položte na stehná, narovnajte chrbát do vzpriamenej polohy a pomaly sa postavte.

Sed

Sed vykonávajte obkročmo čelom k operadlu stoličky. Chrbát narovnajte do vzpriamenej polohy, záťaž naň odľahčíte opretím horných končatín o operadlo stoličky. V deň zákroku môžete v odľahčenom sede zotrvať maximálne 15 minút. Tretí deň po zákroku môžete dobu sedu predĺžiť na 30 minút, po týždni na 60 minút. Na WC si sadajte širším rozkročením nôh, chrbát majte vzpriamený.

Cesta domov

Autom: Jazdu absolvujte na mieste spolujazdca – nešoférujte! Sedadlo si nastavte do 45° uhla. Po hodine jazdu prerušte aktívnou prestávkou na 15 minút.
Vlakom: Ak cestujete v denných hodinách, každých 30 minút sa prejdite. Na dlhšie vzdialenosti využite spací vozeň.

Hygiena

Sprchovať sa môžete deň po zákroku. Počas sprchovania držte chrbát vo vzpriamenej polohe..

Ošetrenie oblasti endoskopického vstupu (starostlivosť o ranu)

Stehy sú rezorbovateľné. Cieľom starostlivosti o ranu po výkone je dobré zahojenie rany a zaistenie pohyblivosti proti podkožiu a ďalším štruktúram. Rana je zakrytá sterilnou náplasťou. Náplasť si odlepte tri dni po výkone, vyčistite vhodným antiseptickým roztokom (napr. Betadine) a znova prelepte sterilnou náplasťou. Počas prvých dní sa prosím snažte vyhýbať priamemu prúdu vody na ranu, sledujte, či rana nie je príliš teplá, začervenaná, alebo či nevylučuje hnisavý sekrét – v tomto prípade nás bezodkladne kontaktujte.

Lekárske kontroly

Lekársku kontrolu absolvujete pred prepustením z kliniky. Ďalšiu kontrolu na našich konkrétnych pracoviskách absolvujete po 6 týždňoch po výkone.
Odborná lekárska pomoc je na našich pracoviskách dostupná po celú dobu vašej liečby a následnej rekonvalescencie.

Cvičebná jednotka

Pri cvičení je nutné spevniť brušné a sedacie svaly, stabilizovať chrbticu a panvu. V ľahu na chrbte je chrbtica zľahka pritlačená na podložku. V ľahu na bruchu nezakláňať hlavu! Cvičiť pomaly, plynulo ťahom, nie švihom! Nezadržiavať dych! Každý cvik opakujte 5x, cvičte 2x denne. Necvičte cviky spôsobujúce bolesť! Každý deň cvičte jeden cvik, po uplynutí 7 dní cvičebnej jednotky cviky opakujte od prvého dňa. Cviky nepridávajte, cvičte vždy iba jeden konkrétny cvik určený na daný deň.

1. DEŇ

CVIK Č. 1

Poloha: ľah na chrbte, mierne pokrčené dolné končatiny (DK), ruky s natiahnutými prstami na dolných rebrách (dolnej časti hrudníka).

Pohyb: dychové cvičenie, pri nádychu sa prsty položené na bruchu od seba odďaľujú, pri výdychu sa približujú.

CVIK Č. 2

Poloha: ľah na chrbte s natiahnutými DK.

Pohyb: pritiahnuť a prepnúť špičku, rytmicky striedať obe DK, krúžiť členkovým kĺbom na oboch DK.

2. DEŇ

CVIK Č. 1
Poloha: ľah na chrbte s mierne pokrčenými DK, obe horné končatiny (HK) vzpažené.

Pohyb: pomaly do dĺžky naťahovať obe HK naraz.

CVIK Č. 2
Poloha: ľah na chrbte s natiahnutými DK

Pohyb: pritiahnuť špičku (nevytáčať), posúvať DK po podložke do strany a naspäť, nepretáčať panvu, striedať obe DK.

3. DEŇ

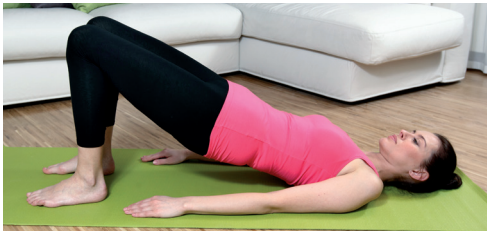
CVIK Č. 1
Poloha: ľah na chrbte s mierne pokrčenými DK.

Pohyb: s výdychom pritiahnuť koleno k bruchu, vrátiť naspäť do východiskovej polohy, striedať obe DK.

CVIK Č. 2

Poloha: ľah na chrbte s pokrčenými DK (na šírku panvy), HK otočené dlaňami k podložke.

Pohyb: postupne, stavec po stavci, dvíhať panvu z podložky, najvyššie po lopatky.



4. DEŇ

CVIK Č. 1

Poloha: ľah na bruchu, hlava opretá o čelo, HK voľne s dlaňami nahor – možno cvičiť aj vo variante s rukami spojenými pod čelom dlaňami nahor.

Pohyb: spevniť zadok, oprieť sa o špičky, napnúť kolená.

CVIK Č. 2

Poloha: ľah na bruchu, hlava opretá o čelo, vzpažiť obe HK.

Pohyb: naťahovať zároveň pravú HK a ľavú DK, potom ľavú HK a pravú DK.

5. DEŇ

CVIK Č. 1

Poloha: ľah na bruchu, hlava opretá o čelo, vzpažiť obe HK.

Pohyb: pokrčiť lakte, plynulo ich priťahovať k telu.

CVIK Č. 2

Poloha: ľah na boku, dolná HK pod hlavou, druhá opretá pred telom o podložku, dolná DK pokrčená, horná DK natiahnutá priamo od trupu.

Pohyb: spevniť a pritiahnuť koleno hornej DK k bruchu, vrátiť späť do východiskovej polohy.

6. DEŇ

CVIK Č. 1

Poloha: podopretie kľačmo, HK od seba na šírku ramien, ruky pod ramenami, DK od seba na šírku panvy, kolená pod bedrami, hlava v predĺžení trupu.

Pohyb: s výdychom pritiahnuť bradu, vyhrbiť sa a s nádychom chrbát vyrovnať. Neprehýbať sa!

CVIK Č. 2

Poloha: podpor kľačmo, HK od seba na šírku ramien, ruky pod ramenami, DK od seba na šírku panvy, kolená pod bedrami, hlava v predĺžení trupu.

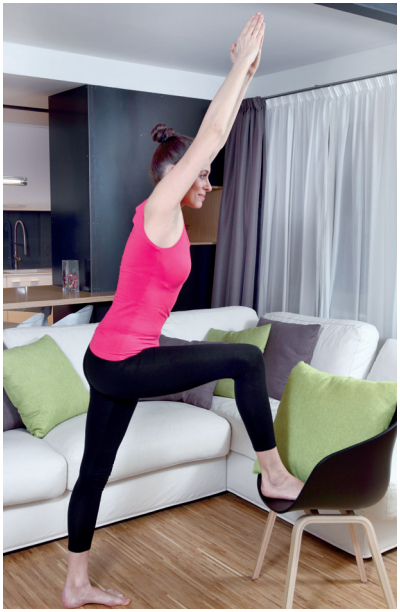
Pohyb: striedavo dvihnúť a položiť najprv jednu a potom druhú HK, udržať spevnený trup.

7. DEŇ

CVIK Č. 1

Poloha: stoj čelom k pevnej stoličke (nie kolieskovej), pravá DK opretá chodidlom o sedadlo stoličky, ľavá DK smeruje mierne dozadu. Pravá HK je pripažená voľne pozdĺž tela, ľavá HK zdvihnutá nad hlavu. Možno cvičiť vo variante, kde sú ruky spojené a lakte natiahnuté.

Pohyb: preniesť ťažisko s rovným chrbtom dopredu k pokrčenej DK až do pocitu napätia na prednej strane ľavého stehna, vydržať asi 5 sekúnd, vrátiť sa do východiskovej polohy a cvičiť na druhej strane. Stojná noha je vždy natiahnutá, neprehýbať chrbát!

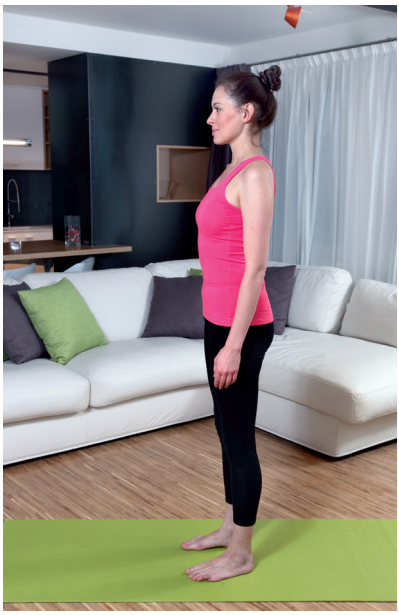


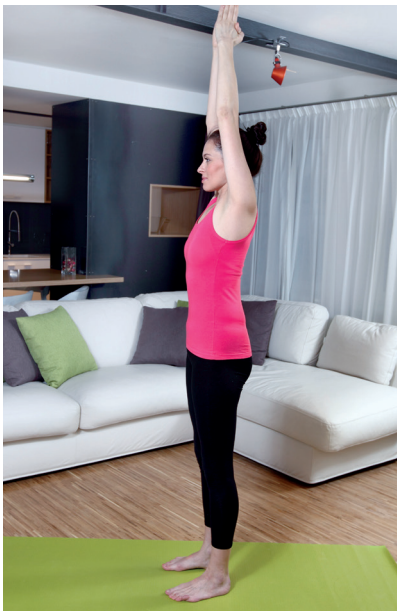
7. DEN

CVIK Č. 2

Poloha: stoj, DK pri sebe.

Pohyb: stiahnuť zadok, s nádychom dvihnúť HK s lakťami natiahnutými nad hlavu, spojiť dlane. Natiahnuť ruky, telo a hlavu, vydržať asi 5 sekúnd, s výdychom uvoľniť.





Poznámky:

REHABILITÁCIA 2.–3. TÝŽDEŇ PO VÝKONE

Pokračujte v cvičení a fyzioterapii, vyhnite sa noseniu ťažkých bremien. Pohyby vykonávajte vždy so vzpriameným trupom.

Pohybové aktivity

Od konca druhého týždňa môžete medzi pohybové aktivity zaradiť chôdzu. Vhodný je nordic walking (dynamická chôdza s palicami). Od konca tretieho týždňa je povolené plávanie v rekreačnom režime za predpokladu, že je rana po endoskopickom výkone zahojená. Vhodným plaveckým štýlom je znak.

Domáce práce

Pri domácich aktivitách pracujte v predkroku alebo v úkroku. Nákup rozložte do dvoch tašiek alebo použite batoh.

Obuv

Noste správnu obuv s pevnou pätou a pevnou, stabilnou podrážkou (ženy taktiež so širším podpätkom 3–4 cm). Ak obúvanie topánok alebo navliekanie ponožiek vykonávate v stoji, oprite sa chrbtom o stenu. **K viazaniu šnúrok použite nízky stolík alebo stoličku.**

Vedenie automobilu

Viesť automobil môžete od tretieho týždňa. Po hodine jazdu na 15 minút prerušte aktívnou prestávkou. Výšku sedadla nastavte primerane, používajte bedrovú opierku.

Návrat do zamestnania

Sedenie patrí medzi polohy, ktoré najviac zaťažujú medzistavcové platničky. Ak máte sedavé zamestnanie, dodržujte režimové opatrenia, medzi ktoré patrí:

- **striedanie polôh** – nezotrvávajte v jednej polohe niekoľko hodín
- **správna poloha tela** – seďte so vzpriameným chrbtom

Ak stolička nie je vhodne tvarovaná na udržanie bedrovej lordózy v sede, je vhodné použiť bedrový valček. Nesprávne držanie tela v sede môže spôsobiť bolesť v dolnej časti chrbta. Sedenie na stoličke by nemalo presiahnuť tri hodiny.

Korekcia – držanie tela

Korigovaný stoj
Ide o stoj s chodidlami zhruba v šírke panvy, hmotnosť je rozložená rovnomerne na obe nohy, panva nie je preklopená dopredu ani dozadu. Toto držanie tela je spojené s uvedomením si brušných a sedacích svalov. Celá chrbtica je natiahnutá do výšky, hlava je držaná vzpriamene, nie je zaklonená ani vysunutá, ramená sú uvoľnené a rozložené do šírky. V korigovanom stoji je vhodné zotrvať 3–5 sekúnd.

Korigovaný sed
V tejto polohe sa nachádzajú bedrové kĺby vyššie než kĺby kolenné. Kolená mierne od seba, chodidlá sa celou plochou dotýkajú podložky, ľahké preklopenie panvy dopredu, vzpriamený chrbát, uvoľnené ramená, natiahnutá krčná chrbtica bez predsunutia hlavy. Správny sed nemožno dosiahnuť s prekríženými končatinami.
Stoj a sed opakujte 10x, vykonávajte 2x až 3x denne.

Ďalšie odporúčania
Vyhnite sa pohybom s ohnutým a rotovaným trupom a taktiež prudkým a nekoordinovaným pohybom. Buďte opatrní pri chôdzi po nerovnom povrchu.
Cviky, ktoré spôsobujú bolesť dočasne vynechajte.

Do cvičebnej jednotky môžete zaradiť ďalšie cviky

CVIK Č. 1

Poloha: ľah na bruchu, hlava opretá o čelo, HK voľné, s dlaňami nahor.

Pohyb: lopatky plynulo stiahnuť k chrbtici a nadol, s výdychom uvoľniť.

CVIK Č. 2

Poloha: podpor kľačmo, HK od seba na šírku ramien, ruky pod ramenami, DK od seba vzdialené na šírku panvy, kolená pod bedrami, hlava v predĺžení trupu.

Pohyb: zdvihnúť pravú DK, ľavú DK a následne ľavú HK, pravú HK. Udržať spevnený trup.

Spánok, vstávanie

Odporúčame lôžko s lamelovou mriežkou, matrac by mal byť stredne tvrdý. Zvoľte vankúš, ktorý prirodzene vyplní priehlbinu v zakrivení krčnej chrbtice medzi hlavou a ramenným pletencom bez toho, aby ste hlavu nakláňali alebo dvíhali. Vankúše vyrobené z tvarovaného molitanu, ktoré zaujímajú svoj pôvodný tvar, nemusia byť vhodné pre vašu váhu alebo zakrivenie krčnej chrbtice. Vyhnite sa ležaniu na bruchu – táto poloha vytvára záťaž na mäkké tkanivo obklopujúce kĺby krku.

Po prebudení sa v ľahu natiahnite a dajte telu čas samovoľne odstrániť možné blokády. Pokrčte najprv jednu dolnú končatinu v kolene, potom druhú, otočte sa na bok k okraju lôžka, oprite sa o paže a pohybom do sedu dávajte súčasne dolné končatiny voľne dolu z lôžka.
Pri ukladaní sa na lôžko vykonávajte rovnaké pohyby v opačnom poradí.

Hygiena

Keď stojíte pri umývadle, predkročte jednu z dolných končatín. Hornou končatinou na tej istej strane sa pritom opierajte o umývadlo.
Dávajte prednosť sprchovaniu.

Intímny život

Sexuálne aktivity sú možné, ak nevzniká bolesť v časti chrbtice, kde bol vykonaný endoskopický výkon. Vhodná je opatrnosť a vzájomná ohľadu-plnosť.

Bolesť

Ak sa objaví akútna bolesť, zaujmite uľavujúcu polohu v ľahu. Po celú dobu prirodzene dýchajte.

Užívanie analgetík na liečbu miernych bolestí chrbta konzultujte s ošetrujúcim lekárom.

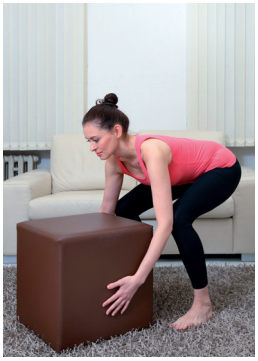
Ak sa objaví náhla, prudká, vystreľujúca bolesť alebo vznikne trvalá bolesť v oblasti chrbtice, resp. tam, kde bol endoskopický výkon vykonaný, kontaktujte kliniku!

REHABILITÁCIA 4.–6. TÝŽDEŇ PO VÝKONE

Aktívny pohyb (odporúčané cvičenia) je naďalej súčasťou vášho denného režimu. Podporuje fungovanie svalovej, väzivovej a kostrovej sústavy. Od štvrtého týždňa možno dvíhať bremená nízkej váhy, iba však za použitia správnej techniky dvíhania bremien.
Od konca šiesteho týždňa možno dvíhať bremená s vyššou váhou.

Správna technika dvíhania a prenášania bremien

Postavte sa blízko k bremenu, stojte pevne v širokom stoji rozkročnom. Pokrčte kolená, znížte sa k bremenu, chrbát udržujte vzpriamený. Bremeno pevne uchopte a držte ho čo možno najbližšie pri sebe.
Dvíhanie ťažších bremien je vhodné vykonávať s nádychom – spevní sa tým brušné svalstvo a stabilizuje sa chrbtica. Pohybom dozadu držte rovnováhu a bremeno dvíhajte tak, že postupne narovnávate kolená. Dvíhajte plynulým ťahom, nie trhnutím. Ak už stojíte narovnaní, otáčajte sa pohybom nôh.
Vyhnite sa rotácii (a vykrúteniu) trupu! Pri ukladaní bremena postupujte rovnako v opačnom poradí.
Pri dvíhaní ľahkých predmetov zo zeme môžete taktiež použiť variant úkonu, pri ktorom stojíte na jednej dolnej končatine a druhou zanožíte k vyváženiu polohy pri pohybe trupu smerom nadol. Bremeno prenášajte tak, aby nedošlo k záklonu chrbtice. Nenoste bremeno v len jednej ruke.

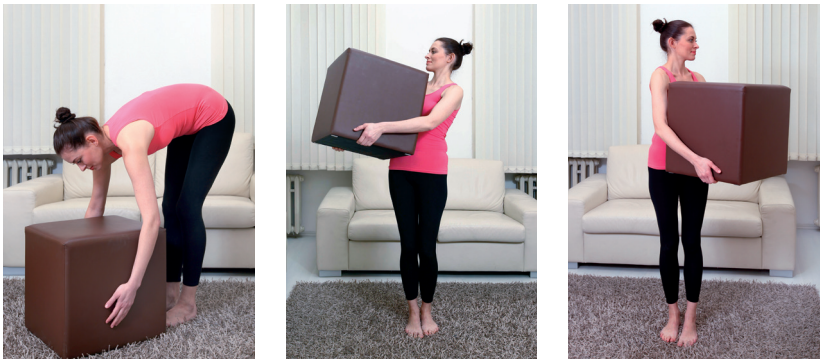


Správne dvíhanie bremena

Správne otáčanie sa s bremenom

Nesprávne dvíhanie bremien

Dvíhaním bremien v predklone s ohnutým chrbtom dochádza k poškodeniu medzistavcových platničiek a väzov hlavne v oblasti bedrovej chrbtice. Pri záklone s bremenom dochádza k nadmernej záťaži medzistavcových kĺbov.



Nesprávne dvíhanie a otáčanie sa s bremenom

Športové aktivity

V priebehu 4.–6. týždňa po zákroku sa môžete pozvoľna vracať k obľúbeným rekreačným športom. Záťaž zvyšujte postupne! Vyhýbajte sa jednostrannej záťaži a polohám v predklone, využite radšej polohu v kľaku alebo s vykročenou dolnou končatinou. Masáže tela nie sú vhodné.

Postup vstávania z ľahu do stoja

Zo zeme vstávajte z polohy ľahu na bruchu. Vzoprením o paže si pomôžte do kľaku (nesadajte si na päty). Potom jednou nohou vykročte, oprite sa pažami o stehno tejto nohy, preneste na ňu váhu a pomaly vstaňte.

Do cvičebnej jednotky môžete zaradiť ďalšie cviky

CVIK Č. 1

Poloha: ľah na chrbte, pokrčené DK, HK uvoľnené s dlaňami nahor.

Pohyb: obomi rukami pritiahnuť kolená čo najbližšie k hrudníku, vydržať 1–2 sekundy, pomalý návrat do východiskovej polohy, vydychovať pri pritiahnutí kolien k hrudníku, nedvíhať hlavu a nenaťahovať DK pri ich ukladaní.

CVIK Č. 2

Poloha: v kľaku na jednom kolene, druhá DK predsunutá a pokrčená v kolene v pravom uhle, HK voľne pozdĺž tela.

Pohyb: posun panvy a trupu vpred po osi polohy tela, vrátiť do východiskovej polohy a cvičiť na druhú stranu.

CVIK Č. 3

Poloha: kľak pred loptou, chrbtica s panvou na jednej osi, predlaktia HK opreté o loptu.

Pohyb: posúvať loptu vpred, predlaktia sa vzďaľujú od trupu, ohnutie v kolenách sa zmenšuje. Držať panvu, chrbticu a hlavu v jednej osi.

Každý cvik opakovať 5x, cvičiť 2x denne. Nevykonávať cviky spôsobujúce bolesť!

Účinky fyzioterapie

Kombinácia cvikov používaných vo fyzioterapii podporuje aktiváciu hlbokého stabilizačného systému a svalového korzetu trupu (s dôrazom na chrbtové, brušné a sedacie svaly). Súčasne taktiež zlepšuje svalovú rovnováhu a stabilitu chrbtice.

Podmienkami úspešnej terapie sú dodržovanie odporučených pohybových návykov a cvičení, správna životospráva a prevencia nadváhy.

Poznámky:

ŠPORTOVÉ AKTIVITY OD TRETIEHO MESIACA PO VÝKONE

Mimoriadne prospešnými športmi sú nordic walking a beh na lyžiach – dochádza k optimálnej súhre pohybov lopatky a paže. Medzi vhodné športové aktivity patria plávanie, nenáročná turistika, bicyklovanie na kratšie vzdialenosti a jazda na koni.

Plávanie

Zdravotné a korekčné účinky plávania vyplývajú predovšetkým zo špecifického prostredia, v ktorom sa činnosť vykonáva a z charakteru vlastných motorických činností. Plavecký štýl volíme podľa typu odchýlky od správneho držania tela. Štýl prsia alebo motýlik vyvoláva bedrovú lordózu a hypermobilitu. Plavci-seniori držia obvykle hlavu nad vodou, čo vyvoláva krčnú hyperlordózu.

Splývanie
Splývanie prispieva naťahovaniu chrbtice, posilneniu medzilopatkových svalov, brušného a sedacieho svalstva. Splýva sa v polohe na prsiach a v polohe znak. V oboch polohách musia byť dolné končatiny natiahnuté, brušné a sedacie svaly spevnené, paže vzpažené, vo vnútornej rotácii a pritisnuté k hlave, ktorá je na jednej osi s trupom. V polohe znak sa kladie dôraz na tlak panvy nahor.

Znak
Znak je z hľadiska zdravotných účinkov najvhodnejším plaveckým štýlom. Odporúča sa ho plávať s hlavou v jednej osi s chrbticou. Pomáha obojstrannému rovnomernému rozvoju svalovej sily, prispieva k naťahovaniu skrátených prsných svalov a k posilneniu medzilopatkových svalov

Kraul
Kraulom sa pláva takmer vo vodorovnej polohe s pravidelným rytmickým dýchaním na obe stany. Do terapie možno zaradiť taktiež izolovaný pohyb nôh, ktorý pomáha naťahovať stehenné svaly a posilniť brušné a sedacie svaly.

Plavecké dýchanie
Plavecké dýchanie je fyziologicky mimoriadne účinným prvkom. Prehlbuje inak plytké a povrchné dýchanie. Ide o usilovný výdych ústami a nosom do vody za pomoci bránice.

Kondičný tréning

Kondičný tréning znižuje riziko poškodenia pohybového aparátu. Umožňuje postupné zrýchľovanie pohybu pri zachovaní optimálnej koordinácie a stabilizácie. Zvyšuje rozsah pohybu končatín, zlepšuje športový výkon.

Strečingové (naťahovacie) cvičenia

Strečingové cvičenia je vhodné cvičiť pomaly a opakovane, po predchádzajúcom zahriatí organizmu (rozcvičenie vo vyššej frekvencii, pri behu, na rotopede a pod.)

Nevhodné športové aktivity

Vyhýbajte sa športom s nebezpečenstvom pádu, zvýšených otrasov, doskokov, výskokov a prudkých pohybov. Poškodenie hrozí taktiež pri výraznom ohýbaní chrbtice, jednostrannom zaťažení či pri zaťažení rotáciou trupu (tenis, squash, bowling). Rizikom sú kontaktné športy (kolektívne), pri ktorých hrozí úraz a pád pri strete s iným hráčom. Nevykonávajte spinálne cviky, ani beh vyššej intenzity po tvrdom povrchu.

Medzi mimoriadne rizikové športové aktivity patria posilňovanie na fitness strojoch (riziko rastie s intenzitou a dĺžkou cvičenia), veslovanie, hokej, florbal, golf, aerobik, jogínske cviky, športová a rytmická gymnastika, taekwondo, zjazdové lyžovanie či snowboard v pevnej lyžiarskej obuvi.

Všeobecné zásady

Nepravidelným alebo veľmi intenzívnym cvičením znižujete jeho pozitívne účinky. Necvičte veľkou silou, rýchlo, trhane, nekoordinovane. Prispôsobte námahu svojej fyzickej kondícii, rešpektujte únavu. Uistite sa, že nosíte správnu obuv. Po športovej záťaži neuvoľňujte chrbát vyhrbovaním.

Po konzultácii s fyzioterapeutom zvoľte správnu športovú techniku.

ERGONÓMIA

Ergonómia (z gréčtiny ergon = práca a nomos = zákon) je vedný odbor, ktorý rieši vzťah medzi výkonom človeka a prostriedkami či predmetmi, ktoré používa (napr. pracovné nástroje, nábytok, oblečenie či obuv). Cieľom ergonómie je vytvoriť také podmienky a prostredie, ktoré reflektujú potreby a schopnosti ľudí. Uplatnením vhodných metód zlepšuje ľudské zdravie, pohodu a výkonnosť.

Ergonómia pracovného miesta, zásady správneho sedenia

Stolička je jednou z najdôležitejších pracovných pomôcok. Ak človek pri práci prevažne sedí, stolička má v porovnaní s ostatnou výbavou pracoviska najväčší vplyv na zdravie.

Správne vybavenie stoličky

- synchrónny mechanizmus stoličky – synchrónny pohyb sedadla a chrbtového operadla s telom
- správne tvarované operadlo stoličky s bedrovou opierkou
- správne tvarované sedadlo stoličky nesmie zdola tlačiť na stehná

Správne sedenie

- sedieť v správnej výške (chodidlá vždy na zemi či na podložke – sedadlo nesmie zdola tlačiť na stehná)
- sedieť na stoličke opierajúc sa o bedrové operadlo (nesedieť na okraji sedadla)
- pri dlhotrvajúcom sede je vhodné striedať polohy – sedenie, státie, naťahovanie

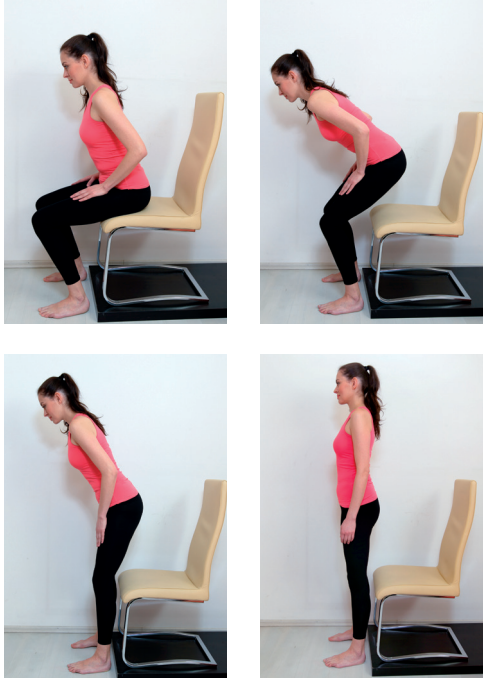
Ergonomické požiadavky na prácu s počítačom

Vzdialenosť očí od monitora má byť 50–70 cm, horný riadok textu približne na úrovni očí. Klávesnica má byť oddelená od monitora, aby ju bolo možné individuálne umiestniť na pracovnom stole.

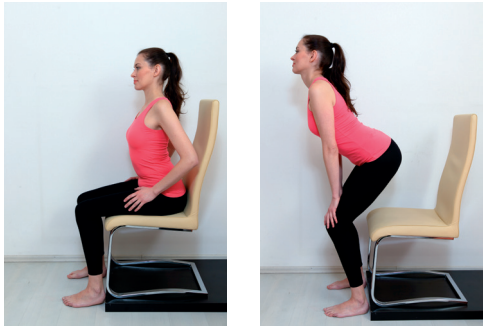
Praktické je uloženie klávesnice pod rovinou pracovného stola, aby zápästie bolo na úrovni predlaktia.

Správne sedenie pri PC

Nesprávne sedenie pri PC



Správne vstávanie zo stoličky



Nesprávne vstávanie zo stoličky

Vybavenie pracovného prostredia možno konzultovať s fyzioterapeutom.

ČO (NE)ROBIŤ, ABY CHRBTICA NETRPELA

- vyhýbajte sa činnostiam, ktoré chrbticu nadmerne zaťažujú
- predchádzajte obezite
- nepodliehajte stresu, ktorý zvyšuje vnímanie bolesti a stuhnutosť svalstva
- pravidelným pohybom udržujte svoju telesnú kondíciu

BackPainRelief

POHYBOVÉ A REŽIMOVÉ OPATRENIA PO ENDOSKOPICKOM VÝKONE NA CHRBTICI

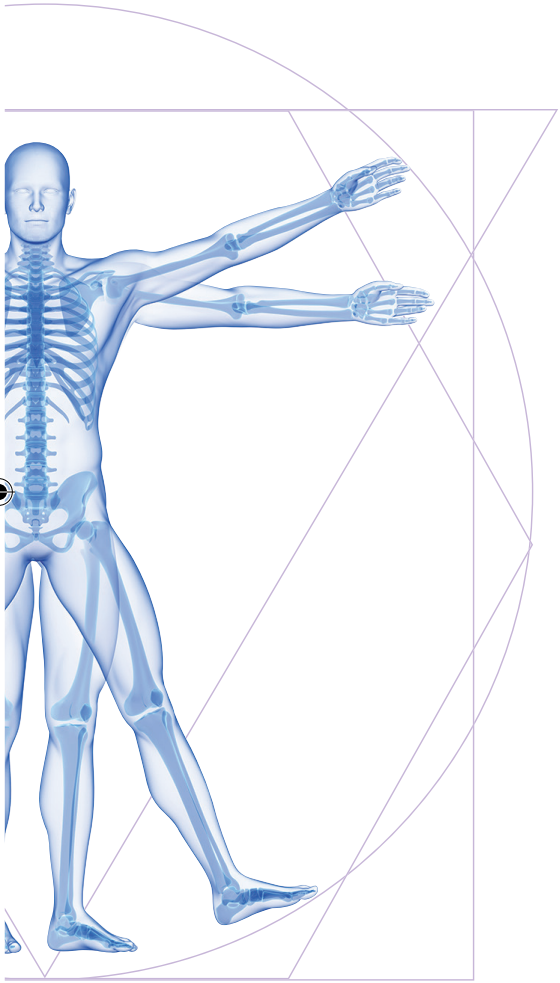
	DEŇ VÝKONU	1. TÝŽDEŇ	2. TÝŽDEŇ
LEKÁRSKA KONTROLA	KONTROLA PRED PREPUSTENÍM	TELEFONICKÁ KONTROLA PO VÝKONE NA ĎALŠÍ PRACOVNÝ DEŇ	
FYZIOTERAPIA	ZAČÍNA POSTUPNÝM ZAŤAŽOVANÍM PRVÝ DEŇ PO ZÁKROKU		
SED	ODĽAHČENÝ SED MAX. 15 MINÚT	NESEĎTE DLHŠIE NEŽ 30 – 60 MINÚT BEZ PRESTÁVKY	
CHÔDZA		DOBU CHÔDZE PO STUPNE PREDLŽUJTE	
JAZDA V AUTE	JEDINE AKO SPOLUJAZDEC		
REŽIMOVÉ OPATRENIA	OSVOJTE SI SPRÁVNY POSTUP VSTÁVANIA A POLOHU SEDENIA A STÁTIA		
POHYBOVÉ AKTIVITY			
ŠPORTOVÉ AKTIVITY			VHODNÝ NORDIC WALKING

3. TÝŽDEŇ	4. TÝŽDEŇ	5. TÝŽDEŇ	6. TÝŽDEŇ	3 MESIACE PO VÝKONE
			KONTROLA NA PRÍSLUŠNOM PRACOVISKU	
POKRAČUJE PRAVIDELNÝM CVIČENÍM				
PRI DLHOTRVAJÚCOM SEDENÍ STRIEDAJTE POLOHY (SED, STOJ, CHÔDZA, NAŤAHOVANIE SA)				
AUTOMOBIL MÔŽETE VIESŤ SAMI S AKTÍVNYMI 15 M N. PRESTÁVKAMI PO 60 MIN. JAZDY				
	BREMENÁ NÍZKEJ VÁHY		BREMENÁ VYŠŠEJ VÁHY	
PLÁVANIE				
	REKREAČNÉ ŠPORTY			POSTUPNÉ ZVYŠOVANIE ŠPORTOVEJ ZÁŤAŽE

EuroPainClinics®
relief is our mission

Vážení klienti,
prajeme vám skoré uzdravenie
a mnoho úspechov v osobnom živote.

EuroPain**Clinics** – Váš partner v liečbe bolesti chrbta



Zoznam použitej literatúry

RAŠEV, Eugen. Škola zad: [nejen bolestí zad vás zbaví]. Vyd. 1. Ilustrace Petr Pačes. Praha: Direkta, 1992, 222 s. ISBN 80-900-2726-1.

McKENZIE, Robin. Léčíme si záda sami. Praha: McKenzie Institute Czech Republic, 2014, 124 s. ISBN 978-80-904693-1-0.

GILBERTOVÁ, S., MATOUŠEK, O. Ergonomie – Optimalizace lidské činnosti. Vyd. 1. Praha: Grada, 2002, 239 s. ISBN 80-247-0226-6.

EuroPainClinics®
relief is our mission

KONTAKT

KLINIKA MINIINVAZÍVNEJ A ENDOSKOPICKEJ LIEČBY CHRBTA

BRATISLAVA

Kominárska 5
831 04 Bratislava – Nové Mesto

Tel.: +421 949 417 152
E-mail: bratislava@europainclinics.com

BARDEJOV

Štefánikova 1599/82
085 01 Bardejov

Tel.: +421 948 602 510
E-mail: bardejov@europainclinics.com

KOŠICE

Toryská 1, Poliklinika Terasa
040 11 Košice

Tel.: +421 911 708 897
E-mail: kosice@europainclinics.com

www.europainclinics.sk