

Zalecenia po zabiegu dyscektomii lędźwiowej

Imię i nazwisko:

Szwy wchłanialne

Szwy niewchłanialne

Klamry chirurgiczne

Data usunięcia szwów/klamer _____ przez _____

Pierwsze 6 tygodni po zabiegu:

Należy pozostawić opatrunek na ranie przez 5 dni. Przez 1 tydzień po zabiegu nie wolno moczyć rany.

W siódmym dniu należy wziąć prysznic, pozwalając, aby woda delikatnie obmyła ranę. Paski steristrips (szwy papierowe) odpadną w ciągu następnych 2 tygodni.

Jeśli do zamknięcia rany użyto zacisków, proszę zgłosić się do naszej kliniki lub do gabinetu swojego lekarza rodzinnego, aby je usunąć. Należy przynieść ze sobą urządzenie do usuwania zacisków, które otrzyma Pan/Pani przed opuszczeniem oddziału.

Proszę nie siadać na miękkich, wygodnych sofach ani na poduchach/siedziskach typu „bean-bag”.

Może Pan/Pani siedzieć na twardym drewnianym krześle o prostym oparciu, przez 10-15 minut naraz, leżeć płasko lub stać w pozycji wyprostowanej.

Proszę wykonywać ćwiczenia fizjoterapeutyczne zgodnie z otrzymanymi wskazówkami.

Należy regularnie chodzić na krótkie spacerunki.

Nie należy palić tytoniu. Osoby używające nikotyny są narażone na zwiększone ryzyko zakażenia rany, zwiększone ryzyko nieudanego zespolecia (staw rzekomy - wymaga kolejnej, poważniejszej operacji!) i długotrwały ból pleców.

Przez około 6-8 tygodni stosunki seksualne mogą sprawiać ból i dyskomfort. Aktywność seksualną można ponownie podjąć, kiedy ustąpi ból pleców i powróci niezakłócona swoboda ruchów.

Nie wolno brać kąpeli, korzystać z basenu, pływać w rzece, ani korzystać z jacuzzi.

Nie wolno podnosić ciężarów na siłowni. Nie wolno ciągnąć za sobą walizek, ani podnosić toreb z zakupami / małych dzieci / odkurzaczy.

Do czasu ustąpienia bólu pleców nie wolno prowadzić samochodu (zwykle około 8-12 tygodni po zabiegu).

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości proszę o telefon do mojej sekretarki (p. Bernice) pod numerem 01-5262310, lub e-mail na mój adres martinmurphy@sportssurgeryclinic.com.

Jeśli zażywał/-a Pan/Pani wcześniej aspirynę, proszę zacząć ją ponownie przyjmować w dniu wypisu ze szpitala.

Jeśli zażywał/-a wcześniej Plavix, proszę zacząć go ponownie przyjmować na trzeci dzień po wypisie ze szpitala.

Jeśli rana nagle spuchnie i stanie się naprężona lub wystąpią silne bóle głowy, albo z rany zacznie wyciekać przezroczysty, wodnisty płyn, należy natychmiast zadzwonić na oddział w SSC pod numerem 01-5262082, a personel medyczny zwróci się z tym bezpośrednio do mnie.

Jeśli wystąpi obrzęk lub bolesność łydki bądź duszność, należy zgłosić się do najbliższego oddziału pogotowia ratunkowego, aby wykluczyć obecność zakrzepu w nodze lub w płucu.

Jeśli brzegi rany rozejdą się lub zaczną wydzielać ropę, proszę zadzwonić do p. Bernice pod numer 01-5262310, lub napisać do mnie na adres e-mail martinmurphy@sportssurgeryclinic.com. Jeśli to możliwe, proszę dołączyć do e-maila zdjęcie rany – możliwe, że oszczędzi to Panu/Pani jazdy do SSC lub do gabinetu lekarza rodzinnego.

W razie wystąpienia wrażenia, że ból pleców po zabiegu jest o wiele większy niż powinien, lub wystąpienia u Pana/Pani potów i ogólnego znużenia lub złego samopoczucia, proszę zadzwonić do mojej sekretarki lub na oddział.

Wizyta kontrolna w klinice: data - _____, godzina - _____ adres - _____.
Jeżeli ta data i godzina nie odpowiada Panu/Pani, proszę skontaktować się z p. Bernice pod numerem 01-5262310 lub napisać do niej e-mail na adres: bernicespall@sportssurgeryclinic.com

6 tygodni - 6 miesięcy:

Po wizycie u mnie w klinice będzie Pan/Pani musiał/-a odbyć co najmniej 3 sesje u fizjoterapeuty. Fizjoterapeuta udzieli Panu/Pani wskazówek, jak osiągnąć i utrzymać dobrą stabilność i elastyczność kręgosłupa. Poinstruuje także, jak zwiększyć siłę i zakres ruchów kręgosłupa lędźwiowego. Zalecone ćwiczenia należy wykonywać regularnie, nawet, jeśli nie odczuwa Pan/Pani bólu w plecach czy nodze.

Jeśli po 3 miesiącach pójdzie Pan/Pani na siłownię, proszę zaplanować co najmniej 1 trening z wykwalifikowanym trenerem/instrukctorem osobistym, który pokaże, jak bezpiecznie korzystać z poszczególnych urządzeń na siłowni. Nieprawidłowa technika wykonywania ćwiczeń na siłowni jest bardzo często przyczyną nawracającego bólu pleców.

Zalecam regularne pływanie i uczestnictwo w zajęciach pilates lub zajęciach jogi.

Korzystanie w pracy z ergonomicznego krzesła i prawidłowa pozycja siedząca w dłuższej perspektywie również – mamy nadzieję – pomogą Panu/Pani uniknąć dalszych zabiegów.

Stopniowo może Pan/Pani powrócić do pracy i do zajęć, jakim oddawał/-a się Pan/Pani przed operacją. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości dotyczących konkretnych zajęć sportowych lub obowiązków pracowniczych, proszę mnie o nie zapytać podczas wizyty kontrolnej po 6 tygodniach.

Przed upływem 3 miesięcy od operacji nie wolno uprawiać takich sportów jak golf/bieganie po jezdni/jazda konna/sporty kontaktowe.

Mam nadzieję, że to Pana/Pani ostatnie spotkanie z chirurgiem kręgosłupa, ale w przypadku, gdyby ból powrócił, oczywiście chętnie zbadam Pana/Panią ponownie. W takiej sytuacji proszę zadzwonić do mojej sekretarki lub napisać do mnie na adres martinmurphy@sportssurgeryclinic.com. Pana/Pani lekarz rodzinny może też przesłać mi pisemne skierowanie na wizytę.