



PÉČE O JIZVU PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

Vážená paní,

tyto informace jsou určeny pro pacientky, které porodily císařským řezem a v šestinedělí i v týdnech následujících po něm je potřeba, aby věnovaly zvýšenou pozornost péči o jizvu (suturu).

1. TÝDEN PO OPERACI

- ❖ Po šetrném odstranění krytí z operační rány a její pečlivé kontrole, zda je jizva zhojena, nejeví známky zánětu, je bez zarudnutí a bez sekrece, tj. standardně 5. pooperační den, se můžete sutury lehce dotýkat – je to důležité pro obnovu citlivosti a cirkulaci krve a lymfy.
- ❖ Ránu pravidelně sprchujte s neparfemovaným mýdlem jemným proudem vody a následně důkladně osušte poklepáváním jemným ručníkem, který máte vyčleněn pouze pro ránu (ručníkem ji ale netřete).
- ❖ Při kašli, kýchnutí, smíchu, stolici nebo při změnách polohy těla ránu vždy fixujte mírným plošným tlakem dlaně.
- ❖ Srůsty mohou vznikat již od prvního operačního dne. Jako částečná prevence vzniku srůstů je v této fázi důležitá přirozená, nenáročná pohybová aktivita po kratší dobu několikrát denně – například polohování na bok, dýchání, správná vertikalizace do sedu, stoje, chůze. Množství pohybové aktivity záleží vždy na aktuálním stavu, proto postup vždy konzultujte s ošetřujícím lékařem a fyzioterapeutem

2.-3. TÝDEN PO OPERACI

- ❖ v tomto období dochází k formaci kolagenu v operační ráně, tato tkáň je ale mechanicky neodolná a netoleruje nadměrné, prudké nebo střížné síly. Veškeré tlaky a tahy na operační ránu (ať už způsobené pohybem anebo manuálním kontaktem) nesmí vyvolávat ostrou bolest
- ❖ pro správné formování jizvy je nutné měkké tkáně v oblasti operační rány několikrát denně ošetřovat ve všech směrech a dále oblast rány více zatěžovat
- ❖ mechanická stimulace v oblasti operační rány snižuje její bolestivost, ale **bodová tlaková masáž se nedoporučuje**, protože novotvořená tkáň je velmi křehká a mohla by se poškodit
- ❖ po odstranění stehů ránu a její okolí promazávejte, buďte však opatrní, abyste nestrhli vytvořené strupy – využít lze různé zdravotnické prostředky určené k ošetření jizev, které zakoupíte v lékárně: neparfémované masti (např. kalciovou mast) nebo silikonové gely, hydrogely (např. Hemagel, HyeEcaSan gel), filmové krytí ve spreji (např. HemaCut).



PÉČE O JIZVU PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

Ošetření měkkých tkání v oblasti operační rány

- ❖ Celé prsty položte plošně na ránu a velice jemně posouvejte kůži s podkožím v různých směrech do pocitu prvního odporu tkáně, ve kterém chvíli setrvejte.
- ❖ Na ránu při tom netlačte, pohyby neprovádějte prudce a okraje operační rány zatím v žádném případě neroztahujte od sebe.



Ošetření měkkých tkání širšího okolí rány

- ❖ Rychlejším pohybem hladíte kůži v okolí rány – tato stimulace vede k úpravě citlivosti a svalového napětí.

OD 4. TÝDNE PO OPERACI

- ❖ intenzitu zátěže navyšujte v prvních třech měsících postupně, teprve od 4. měsíce by tkáň jizvy již měla být připravena na plnou pohybovou aktivitu a mechanické zatížení ve všech směrech
- ❖ pokračujte ve cvičeních z obou předchozích fází
a **OD 6. TÝDNE PO OPERACI** přidejte podélné protažení, ale veškerá mechanická zátěž vyvíjená na tkáň musí být adekvátní – trhavé pohyby a nadměrné síly mohou hojení opět zhoršit
- ❖ jizva "vyzrává" 1 rok i déle, proto jí nadále dlouhodobě věnujte pravidelnou pozornost ve smyslu ošetření měkkých tkání v oblasti jizvy a jejího širšího okolí

Podélné protažení jizvy (od 6. týdne)

- ❖ Bříška obou palců položte zlehka vedle sebe na jizvu a šetrně je odtahujte od sebe. Postup opakujte v celém průběhu jizvy.



PÉČE O JIZVU PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

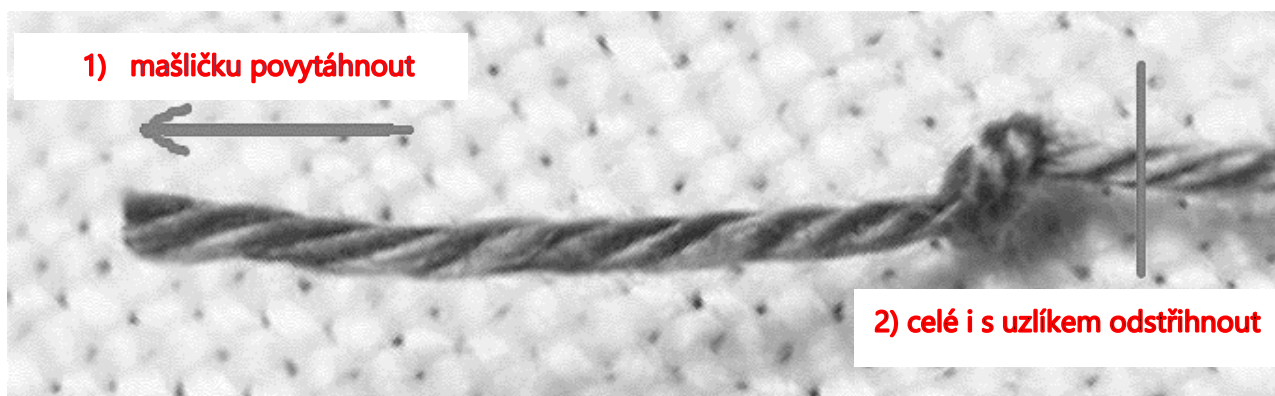
Další doporučení:

- ❖ natékání jizvy je známkou přetížení měkkých tkání, je proto nutné intenzitu zátěže snížit
- ❖ alespoň 6 měsíců nevystavujte jizvu slunci
- ❖ nezvedejte a nenoste těžké předměty (max. 3-4 kg)
- ❖ z lehu nevstávejte přímo, ale přes bok
- ❖ v případě komplikací (zarudnutí, zvýšené sekrece nebo krvácení z jizvy) informujte svého ošetřujícího lékaře nebo v období šestinedělí přijďte k nám na všeobecnou ambulanci. Službukonající lékař odborně posoudí stav hojení jizvy, případně Vás objedná na kontrolu do speciální ambulance pro hojení ran.

Postup při odstraňování konců šití – uzlíků neboli mašliček:

- 1) Konce stehu sutury se většinou zastřihávají pátý den po porodu císařským řezem, pokud lékař neurčí jinak. Pokud jste byla z porodnice propuštěna s nezastřihnutými konci stehu v podobě uzlíků neboli mašliček, je potřeba je nejpozději sedmý den po porodu odstranit.
- 2) Jedná se o velmi jednoduchý úkon, který lze zvládnout bez problémů i v domácím prostředí.
- 3) Stehy, po předchozí dezinfekci kůže i jejich okolí, se odstraňují pomocí ostrých nůžek např. na manikúru. Vložte je na pár minut do vařící vody, nechte uschnout na papírové utěrce a pak je potřete smotkem vaty, namočeným v lihu/nebo ošetřete sprejem k dezinfekci nástrojů.

Dále postupujte podle obrázku:



- 4) Pokud je jizva zarudlá nebo oteklá, stehy nevyndávejte a **přijďte na všeobecnou gynekologickou ambulanci (v přízemí od vrátnice vpravo) ke kontrole jizvy.**



PÉČE O JIZVU PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

Biostimulační laser

Na naší klinice Vám můžeme nabídnout nadstandardní ošetření pooperační jizvy biostimulačním laserem. Na podporu hojení můžete s ošetřením začít od 5. pooperačního dne, po odstranění krytí z operační rány. Biostimulační laser podporuje látkovou výměnu buněk v kůži a podkoží do hloubky, aktivuje přirozené hojící procesy v kůži. Stimuluje tvorbu kolagenu, leukocytů, zvyšuje metabolismus tkáně, podporuje novostavbu cév a průtok krve. Tím má významný podíl na urychlení hojení.

Díky protizánětlivému účinku biostimulačního laseru je urychleno hojení zánětlivých ložisek. Opakované působení zlepšuje regeneraci kůže. Léčba biostimulačním laserem je bezbolestná a po zákroku nevyžaduje žádná omezení. Poranění ve většině případů reaguje na léčbu laserem rychle a s viditelnými výsledky již po několika aplikacích.

Léčbu laserem zajišťují proškolení zdravotníci naší kliniky vždy v pondělí, ve středu a pátek v době od 13:00 do 14,30 či dle individuální domluvy a dle kapacity. Cena jednoho ošetření je 200 CZK (nehradí zdravotní pojišťovna) a je nutné se předem objednat, kapacita počtu ošetření je omezená. Objednání je možné telefonicky na čísle 224 967 401.