

Režimová opatření při péči o jizvu po císařském řezu a po gynekologických operacích

(1/2)

V prvních dnech a týdnech po operaci dochází v místě operační rány k obnovení celistvosti a pevnosti tkání včetně kůže. Tkáň v místě stehů srůstá. Stehy se postupně vstřebávají, nebo jsou odstraněny lékařem. Rána přestává krváčet, na povrchu se tvoří stroupky, které se časem uvolní.

Hojení rány a tvorba jizvy závisí na řadě faktorů, je individuální pro každého z nás. Zásadní pro časnou fázi je prokrvení tkáně v místě rány. V případě vážných onemocnění např. cukrovce a při poruchách imunity, je hojení obtížnější. O jizvu je třeba pečovat alespoň 6 měsíců až 1 rok po operaci.

Rána po odstranění krytí má být bledá bez zarudnutí, nemá krváčet, nesmí z ní odcházet žádný sekret. V opačném případě kontaktujte ošetřujícího lékaře.

Jak se o jizvu starat

- ❖ V časně fázi, kdy je rána ještě sterilně krytá, je vhodné začít s hlazením v okolí rány. Hlazení stimuluje citlivost kůže, pomáhá lymfatickému toku a vstřebávání případných modřin. Na tuto stimulaci můžeme využít i tzv. míčkování pomocí soft míčku z molitanového materiálu. V případě, že je i tento jemný dotyk nepříjemný, dále nepokračujeme a zkusíme to opakovat až v následujících dnech.
- ❖ Nekoupejte se ve vaně 6 týdnů po operaci, ale používejte sprchu s vlažnou vodou a jemné mýdlo bez parfemace, alkoholu, kafru. Jizvu vždy po sprchování vysušte mírným tlakem ručníku. Nedřete ručníkem přes jizvu.
- ❖ Omezte fyzické aktivity, které vedou k natahování kůže. Vnitřní tkáně potřebují k zahojení cca 6 týdnů. Nezvedejte těžké předměty (nad 5 kg), nevstávejte přímo, ale přes bok. Při kýčání a kašlání se mírně předkloňte a fixujte ránu přidrženy dlaněmi.
- ❖ Nenoste po operaci těsné oblečení, které může dráždit jizvu. Ta pak může zareagovat zatvrdnutím a zarudnutím.
- ❖ Nevystavujte jizvu slunci cca do 1 roku od operace. Vyhýbejte se v prvních 3 měsících po operaci soláriu, sauně, chladu. Mohlo by dojít k odlišné pigmentaci kůže. Pokud se opalování nechcete vzdát, vždy použijte opalovací krémy s vysokým UV faktorem, nebo přelepte jizvu náplastí či tape páskou.

Manuální ošetření jizev

- ❖ Po vytažení stehů jizvu promašťujte a masírujte povrchové tkáně, **pohyby vždy vedeme směrem do jizvy**, aby nedošlo k otevření rány. Jizvu masírujte v poloze na zádech s pokrčenými dolními končetinami.
- ❖ K masáži zahojené jizvy používejte speciální krémy z lékárny, možná je i Indulona, měsíčková mast, vazelína, nesolené sádlo, Biol olej apod.
- ❖ Na podporu hojení provádějte tlakové masáže hojící se rány (cca 1 týden po odstranění stehů, cca 10 dní po porodu u samovstřebávacích stehů). 3x denně opakovaně stlačujte jizvu proti její spodině po dobu 20 –30s, vždy vyčkejte až vybledne, pak pusťte a po prokrvení místa takto pokračujte po celé délce jizvy. Postup opakujte 5 – 7x denně. O jizvu pečujte 6 – 12 měsíců po operaci.
- ❖ Jemným tlakem uchopte jizvu mezi palci a pohybujte palci proti sobě ve tvaru písmene „S“. Zabrání se srůstům mezi jednotlivými vrstvami buněk. Pokud je jizva ještě bolestivá, můžeme místo palců použít masážní míčky z molitanu. Tento postup opakujte po celé délce jizvy.
- ❖ Jemným tlakem uchopte jizvu mezi palce a ukazováky. Palci pohybujte směrem k sobě a nahoru, ukazováky pohybujte směrem od sebe a dolů ve tvaru písmene „C“. Pokud je jizva ještě bolestivá, můžeme místo prstů použít masážní míčky z molitanu. Tento postup opakujte po celé délce jizvy.
- ❖ Výborný vliv na hojení jizvy v časných fázích hojení má aplikace laseru, která trvá několik minut na jedno sezení.

Patologická jizva

Těž aktivní jizva (většinou starší, nepružná, po špatném ošetření) se projevuje bolestivostí na dotek nebo při pohybu. Aktivní jizva může nevědomky měnit způsob Vašeho pohybu a vytvářet tak obtíže v oblasti pohybového aparátu. Je nutná péče o všechny vrstvy měkkých tkání, které jizva postihuje. Péče o aktivní jizvu je obdobná jako ve výše uvedených bodech.

**Režimová opatření při péči o jizvu po císařském řezu
a po gynekologických operacích**

(2/2)



Obrázek 1 Protažení tkáně do písmene "S"
<https://www.fnmotol.cz/wp-content/uploads/pece-o-jizvu.pdf>



Obrázek 2 Protažení tkáně do písmene "C"
<https://www.fnmotol.cz/wp-content/uploads/pece-o-jizvu.pdf>