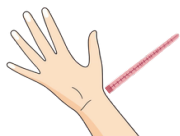


Péče o jizvu po operaci prsou

1.-2. TÝDEN PO OPERACI

V tomto období bude rána fixována stehy.
S cílenou péčí o jizvu vyčkejte do doby vytažení stehů a kontroly lékařem.



JEMNĚ SE DOTÝKEJTE A PRODÝCHÁVEJTE OPEROVANOU OBLAST I OKOLÍ

Začněte už v době překrytí
sterilním krytím a pokračujte
i po jeho sejmutí, provádějte
několikrát denně.



FIXUJTE RÁNU

Při kašli, kýchání, prudkých
pohybech.



UDRŽUJTE RÁNU V ČISTOTĚ

Po umytí sprchou opatrně
osušte bavlněným
či papírovým ručníkem.



Zkuste se narovnat,
nehrbte se.



NOSTE VOLNÉ BAVLNĚNÉ OBLEČENÍ

Pozor na kostice
podprsenky, úzká
ramínka, uplé rukávy,
vyhněte se syntetickým
materiálům.



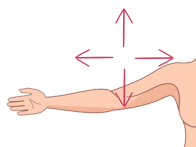
NENOSTE ŠPERKY

Na končetině operované
strany nenoste prsteny,
náramky, hodinky,
vyvarujte se taškám
přes rameno.



NEPŘETĚŽUJTE KONČETINU OPEROVANÉ STRANY

Min. 3 měsíce od operace.



POSTUPNĚ ROZHÝBEJTE RAMENO I HRUDNÍK DO VŠECH SMĚRŮ

Pohyb nesmí vyvolávat
ostrou bolest.



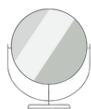
PŘI HOREČCE ZBYSTRĚTE

Při horečce (38°C),
zarudnutí, pálení, otoku či
přítomnosti tekutiny v ráně,
vyhledejte lékaře.

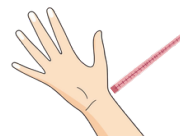


DBEJTE ZVÝŠENÉ POZORNOSTI DROBNÝM ODĚRKÁM, ŠKRÁBNUTÍ ČI ŘÍZNUTÍ

Při manikúře, domácích i venkovních
pracích, v případě potřeby chraňte
ruce ochrannými rukavicemi, při
poranění ránu ihned vydezinfikujte.



POSTUPNĚ SE SEZNAMUJTE SE SVOJÍ JIZVOU



1.-2. TÝDEN PO OPERACI

V tomto období bude rána fixována stehy.
S cílenou péčí o jizvu vyčkejte do doby vytažení stehů a kontroly lékařem.



JEMNĚ SE DOTÝKEJTE A PRODÝCHÁVEJTE OPEROVANOU OBLAST I OKOLÍ

Začněte už v době překrytí
sterilním krytím a pokračujte
i po jeho sejmutí, provádějte
několikrát denně.



UDRŽUJTE RÁNU V ČISTOTĚ

Po umytí sprchou opatrně
osušte bavlněným
či papírovým ručníkem.



Zkuste se narovnat,
nehrbte se.



NOSTE VOLNÉ BAVLNĚNÉ OBLEČENÍ

Pozor na kostice
podprsenky, úzká
ramínka, uplé rukávy,
vyhněte se syntetickým
materiálům.



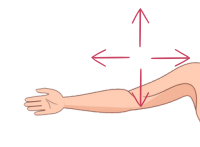
NENOSTE ŠPERKY

Na končetině operované
strany nenoste prsteny,
náramky, hodinky,
vyvarujte se taškám
přes rameno.



NEPŘETĚŽUJTE KONČETINU OPEROVANÉ STRANY

Min. 3 měsíce od operace.



POSTUPNĚ ROZHÝBEJTE RAMENO I HRUDNÍK DO VŠECH SMĚRŮ

Pohyb nesmí vyvolávat
ostrou bolest.



PŘI HOREČCE ZBYSTRĚTE

Při horečce (38°C),
zarudnutí, pálení, otoku či
přítomnosti tekutiny v ráně,
vyhledejte lékaře.



DBEJTE ZVÝŠENÉ POZORNOSTI DROBNÝM ODĚRKÁM, ŠKRÁBNUTÍ ČI ŘÍZNUTÍ

Při manikúře, domácích i venkovních
pracích, v případě potřeby chraňte
ruce ochrannými rukavicemi, při
poranění ránu ihned vydezinfikujte.

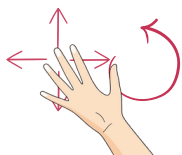


POSTUPNĚ SE SEZNAMUJTE SE SVOJÍ JIZVOU

3.-4. TÝDEN PO OPERACI

Období po vytažení stehů. S cílenou péčí o jizvy začněte ve chvíli, kdy jizva není výrazně zarudlá, nepálí ani nehnisá.

Nadále pokračujte v předchozích bodech z 1.-2. týdne.



PROVÁDĚJTE JEMNOU PLOŠNOU MASÁŽ JIZVY A OKOLÍ (HRUDNÍKU I PAŽE)
Plošnými krouživými pohyby, protažením tkání všemi směry, provádějte několikrát denně, min. po dobu 2 měsíců.

PROMAZÁVEJTE JIZVU
Neparfemovaným hydratačním krémem, mastí, gelem.

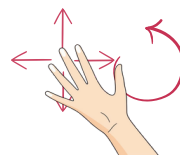
NEMASÍRUJTE HRUBĚ
Neprovádějte tlakovou masáž, neroztahujte jizvu od sebe.

CHRAŇTE JIZVU I OPEROVANOU KONČETINU OPEROVANÉ STRANY PŘED SLUNCEM I CHLADEM
Min. 6 měsíců, neurčí-li lékař jinak.

3.-4. TÝDEN PO OPERACI

Období po vytažení stehů. S cílenou péčí o jizvy začněte ve chvíli, kdy jizva není výrazně zarudlá, nepálí ani nehnisá.

Nadále pokračujte v předchozích bodech z 1.-2. týdne.



PROVÁDĚJTE JEMNOU PLOŠNOU MASÁŽ JIZVY A OKOLÍ (HRUDNÍKU I PAŽE)
Plošnými krouživými pohyby, protažením tkání všemi směry, provádějte několikrát denně, min. po dobu 2 měsíců.

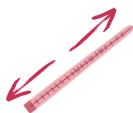
PROMAZÁVEJTE JIZVU
Neparfemovaným hydratačním krémem, mastí, gelem.

NEMASÍRUJTE HRUBĚ
Neprovádějte tlakovou masáž, neroztahujte jizvu od sebe.

CHRAŇTE JIZVU I OPEROVANOU KONČETINU OPEROVANÉ STRANY PŘED SLUNCEM I CHLADEM
Min. 6 měsíců, neurčí-li lékař jinak.

4.-5. TÝDEN PO OPERACI

Pokračujte v předchozích bodech z 3.-4. týdne.



PROTAHUJTE JIZVU
Přidejte podélné protažení jizvy.

NÁPLASTI
Můžete využít i cross-tape či silikonové náplasti.

TĚŽKÁ BŘEMENA
Na plné zatížení ve všech směrech bude tkáň připravena po 4 měsících od operace.

KOMPLIKACE
Při pocitu zvýšené únavy, tíhy, přítomného otoku končetiny nebo při pocitech brnění, přítomných elektrických výbojů či struny, vyhledejte odborníka (lékař, fyzioterapeut).

4.-5. TÝDEN PO OPERACI

Pokračujte v předchozích bodech z 3.-4. týdne.



PROTAHUJTE JIZVU
Přidejte podélné protažení jizvy.

NÁPLASTI
Můžete využít i cross-tape či silikonové náplasti.

TĚŽKÁ BŘEMENA
Na plné zatížení ve všech směrech bude tkáň připravena po 4 měsících od operace.


KOMPLIKACE
Při pocitu zvýšené únavy, tíhy, přítomného otoku končetiny nebo při pocitech brnění, přítomných elektrických výbojů či struny, vyhledejte odborníka (lékař, fyzioterapeut).

V případě jakýchkoliv nejasností vyhledejte odborníka a vše s ním zkonzultujte. Nestyďte se klást i méně příjemné otázky.

Autorský kolektiv KGPN a RHK FN Brno:

Mgr. Marika Bajerová
Mgr. Kristýna Kučerová
Bc. Anna Kubeková
prof. MUDr. Vít Weinberger, Ph.D.
MUDr. Ivana Meixnerová

Inspirováno Mgr. Petrou Holubovou
www.onkofyzio.cz

Edukační materiál pro vás vyhotovil:  nadační fond pro ni

Hledáte sdílení, podporu?

Využijte možnosti opory v rámci patientských organizací:



• BELLIS •




V případě jakýchkoliv nejasností vyhledejte odborníka a vše s ním zkonzultujte. Nestyďte se klást i méně příjemné otázky.

Autorský kolektiv KGPN a RHK FN Brno:

Mgr. Marika Bajerová
Mgr. Kristýna Kučerová
Bc. Anna Kubeková
prof. MUDr. Vít Weinberger, Ph.D.
MUDr. Ivana Meixnerová

Inspirováno Mgr. Petrou Holubovou
www.onkofyzio.cz

Edukační materiál pro vás vyhotovil:  nadační fond pro ni

Hledáte sdílení, podporu?

Využijte možnosti opory v rámci patientských organizací:



• BELLIS •

