



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 13. 1. 2023 | Mgr. Martina Karasová

Včasnou péčí o jizvu můžete předejít komplikacím

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vcasnou-peci-o-jizvu-muzete-predejiti-komplikacim__s10012x20475.html

Jizva je součástí přirozeného procesu hojení kůže. Vzniká jako následek jejího porušení při úrazu nebo operaci. Po operaci se tkáň hojí jizvou, která nemusí být jen kosmetickým problémem, ale může ovlivňovat i funkci okolních tkání, svalů, cév, nervů a vnitřních orgánů. Proto si každá jizva zaslouží náležitou péči.



Včasnou péčí o jizvu můžeme proces hojení ovlivnit a předejít tak případným komplikacím. Jednou z nich jsou **srůsty**, které nemusí být na povrchu viditelné, ale mohou způsobovat obtíže i uvnitř našeho těla, a ovlivnit tak i činnost vnitřních orgánů nebo potíže při pohybu. Proto je potřeba operační rány a jizvu

správně manuálně ošetřovat.

První fáze hojení (do týdne po operaci)



Srůsty vznikají již v prvních hodinách po operaci. Prevencí a současně léčbou srůstů je v této fázi důležitá **nenáročná pohybová aktivita po kratší dobu několikrát denně**, například polohování na bok, dýchání, správné vstávání do sedu, stoje nebo chůze. Množství

pohybové aktivity záleží na aktuálním stavu, proto postup vždy konzultujte s ošetřujícím lékařem nebo fyzioterapeutem.

Po odstranění krytí se operační rány začněte lehce dotýkat, pozitivně tím ovlivníte obnovu citlivosti a cirkulaci krve a lymfy. Ránu pravidelně sprchujte jemným proudem vody a následně důkladně osušte. Při kašli, kýchnutí, smíchu, stolici nebo při změnách polohy těla ránu vždy fixujte

mírným plošným tlakem dlaně.

Druhá fáze hojení (2.-3. týden po operaci)

V tomto období dochází k formaci kolagenu v operační ráně. Žádné tlaky ani tahy na operační ránu nesmí vyvolávat ostrou bolest. Pro správné formování jizvy je nutné měkké tkáně v oblasti operační rány **několikrát denně ošetřovat a protahovat ve všech směrech.**

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 neparfémované masti, nesolené vepřové sádlo nebo silikonové gely.

Třetí fáze hojení (od 4. týdne po operaci)



Postupně můžete **navyšovat intenzitu zátěže**. Přibližně od 4. měsíce by tkáň jizvy již měla být připravena na plnou pohybovou aktivitu a mechanické zatížení ve všech směrech. Můžete pokračovat ve cvičeních z obou předchozích fází a od 6. týdne přidejte i **podélné**

protahování jizvy, a to tak, že bříška obou palců položíte zlehka vedle sebe na jizvu a budete je šetrně odtahovat od sebe.

Mějte na paměti, že jizva vytrvá rok i déle. Proto si zaslouží vaši péči déle než pouze pár dnů. Alespoň půl roku po jejím vzniku pak jizvu **nevystavujte slunci**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: M. Bajarová: Péče o jizvu po císařském řezu (Umění fyzioterapie)

https://www.vfn.cz/wp-content/uploads/2022/08/220715_KRL_letak_jizva_A4WEB.pdf

[cvičení po operaci jizva péče o jizvu péče o pokožku péče o tělo péče po](#)

[operaci srůsty](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz