

# Zdravotná starostlivosť a rehabilitácia po operáciách srdca

## Informácia pre pacienta

Vážená pacientka, vážený pacient,

v nasledujúcom dokumente Vám približujeme zásady, ktoré by ste mali dodržiavať po prepustení z hospitalizácie, počas ktorej ste podstúpili operáciu srdca.

### Denný program

- prvé dva týždne pokračovať v cvičení, ktoré ste sa naučili v nemocnici. Tým, že pravidelne cvičíte, posilňujete a trénujete svoje srdce, pľúca a cievy a umožníte, aby pracovali efektívnejšie
- cvičenie vykonávajte niekoľkokrát denne s prestávkami
- polohovanie hrudníka: v lahu na chrbte dáte horné končatiny za hlavu po dobu maximálne 1 hodinu
- dôležité je sledovať svoje subjektívne pocity počas cvičenia. Ak sa objaví nepríjemná dýchavičnosť, bolesti v hrudníku, závraty či pocit arytmie (nepravidelnej srdcovej činnosti), treba cvičenie okamžite prerušiť.
- postupne zaraďte vychádzky vonku

### Starostlivosť o operačnú ranu

#### Hrudník

- po operácii srdca hrudná kosť zrastie počas 8 - 12 týždňov
- jazvu nechajte úplne zahojiť, nepremáčajte ju, umývajte len čistou vodou, po odpadnutí krusty robíme jemnú masáž jazvy podľa inštrukcií fyzioterapeuta, ženy nosia voľnejšiu podprsenku. Jazva má byť suchá, pokojná, nebolestivá. Pri mokvaní, začervenaní, zapálení jazvy, či pri zvýšení telesnej teploty sa poraďte s chirurgom.
- z lahu do sedu striedajte strany, opora na oboch lakťoch s pretočením na krátko na jeden bok alebo sa do sedu priťahujte zásadne obidvoma rukami. Vstávanie z kresla, stoličky je šetrnejšie z mierneho predklonu, bez prílišnej opory o ruky v prvých dvoch týždňoch. Vyhýbajte sa tiež polohám, pri ktorých sa musíte vzpierať na rukách
- po dobu zrastania a kalcifikovania hrudnej kosti nenoste ťažké predmety, ani nedvíhajte, nenoste nákupné tašky, nenadvihujte nábytok a pod.
- do 2 mesiacov neležať v polohe na bruchu
- polohu v lahu na boku striedať s polohou na chrbte, hlava mierne podložená. Vyhýbajte sa bolestivým polohám a nepríjemným polohám pre hlavu a hrudník
- obmedzte zatiaľ predklony
- do 2 mesiacov vynechajte ťažšie domáce práce, veľké upratovanie, najmä dlhšie polohy rúk nad hlavou ako je umývanie okien, vešanie záclon, prenášanie objemných aj ľahších predmetov vo vystretých rukách pred sebou, vysávanie

#### Dolné končatiny

- večer pred spaním odviazať elastickú bandáž z dolných končatín
- dolné končatiny osprchovať vlažnou vodou
- jemne osušiť čistým uterákom

- operačnú ranu vydezinfikovať a nechať voľnú, neprekrytú
- ráno pri bandážovaní dolnej končatiny začíname obvíjať od článkov prstov cez pätu, lýtko a pokračovať smerom nahor
- dôležité je nakladať bandáž dolných končatín ešte aspoň 3 mesiace po operácii
- pri sedení je potrebné vykladať si dolné končatiny do vodorovnej polohy, precvičovať kĺby a svaly od prstov po bedrá (prevencia opuchov)

### **Pohybový režim**

- naučenú cvičebnú zostavu opakujte 2-4 krát denne
- pri optimálnej intenzite zaťaženia je dolnou hranicou trvania cvičenia 30 minút, pri nízkej intenzite by malo cvičenie trvať minimálne 45 minút. Z toho vyplýva, že čím je vyššia intenzita a frekvencie cvičenia, tým môže byť cvičenie kratšie a naopak
- postupne zvyšujeme záťaž, vrátane chôdze po a zo schodov, chôdzu po rovine (dvakrát - trikrát denne 200m a postupne predlžovať), pridávame drepy, bicyklovanie na stacionárnom bicykli s najmenším odporom (najprv 5 minút a potom postupne predlžovať)
- pred a po cvičení si merať tlak krvi a pulzovú frekvenciu, tak isto sledovať svoju aktuálnu pulzovú frekvenciu (zmerajte si pulz 10 počas sekúnd a výsledok vynásobte 6), intenzita cvičenia by mala byť okolo 50-70% z maximálnej pulzovej frekvencie (orientačný vzorec 180-vek)
- najúčinnějšíou formou pohybu je chôdza, turistika, odporúča sa stredne rýchle tempo
- potrebné je dodržiavať pravidelný rytmus dýchania, precvičujeme dýchaciu gymnastiku
  - nádych nosom, pauza na konci nádychu, pomalý výdych pri otvorených ústach, postupne predlžujeme dĺžku výdychu, dýchanie musí byť vždy pohodlné a prirodzené
- precvičujeme bráničné dýchanie a dýchanie v oblasti dolných rebier
- fyzická záťaž nesmie prekročiť hranicu bolesti, ani Vás nadmerne vyčerpať alebo unaviť
- ak pri cvičení môžete rozprávať normálne a nie ste zadýchaný, je intenzita cvičenia nízka (napr. bežná prechádzka po chodníku alebo po lese,..)
- správne cvičíte vtedy, ak dýchate intenzívne, hovoriť môžete, ale dosť namáhavo (túra, neskôr bicyklovanie, po zahojení hrudnej kosti aj plávanie, beh na lyžiach)
- príliš intenzívne cvičenie je v prípade, že už nemôžete hovoriť, pretože potom by ste lapali po dychu. Okamžite uberte intenzitu, ak neviete povedať súvislo ani tri slová, je to signál, že treba rázne ubrať na intenzite

### **Na čo si dávať pri cvičení pozor**

- príliš vysoká intenzita cvičenia je u pacientov s kardiovaskulárnym ochorením nevhodná, pretože metabolizmus sa potom už stáva anaeróbnym a v krvi stúpa hladina kyseliny mliečnej
- pri cvičení nezadržujeme dych
- nikdy necvičíme hneď po jedle
- nezabúdajte dodržiavať pitný režim !!!
- vyhýbajte sa vysokým teplotám na priamom slnku
- zvolte si primerané oblečenie a obuv

### **Neodporúčané činnosti**

- fitness, posilňovňa so silovými prvkami a záťažou
- prudké rotačné pohyby trupu, doskoky, behy v tvrdom teréne
- jazda na bicykli v teréne
- kolektívne športy - basketbal, volejbal, futbal, hokej (nárazy do hrudníka), tenis, squash
- riadenie auta, motocykla v období hojenie hrudnej kosti

## **Životospráva**

- zelenina a ovocie,
- uprednostnite rastlinné tuky, olivový olej namiesto stužených tukov
- celozrnné pečivo, cestoviny, strukoviny, obmedzte biele pečivo, keksy, sušienky, najmä vo večerných hodinách
- mäso chudé, biele, rybacie
- mliečne výrobky
- pitný režim, denne vypiť aspoň 2 litre nesladených tekutín
- pravidelné stravovanie ideálne rozdelené do 4-7 menších dávok denne

## **Pozitíva pravidelnej fyzickej aktivity**

- znižuje sa srdcová frekvencia
- klesá krvný tlak
- zvyšuje sa vitálna kapacita pľúc
- pôsobením pohybu telo sa dokáže dlhodobo lepšie vyrovnávať so stresom a záťažovými situáciami (vyplavenie hormónov šťastia, endorfinov)
- zlepšuje tzv. inzulínovú rezistenciu, znižuje hladinu glykémie
- znižuje hladinu cholesterolu v krvi
- zlepšuje metabolizmus kostnej hmoty, bráni rozvoju osteoporózy

## **Kúpeľná liečba:**

Indikovaná je Vaším lekárom do *H* roka po operácii. Pobyt v kúpeľoch je príprava na návrat k Vaším pôvodným denným aktivitám, slúži pre obnovu kondície a psychickej pohody.

Pracovisko kardiovaskulárnej rehabilitácie