



СВЯЖИТЕСЬ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ ЕСЛИ:

- 1) повысилась температура тела до 38*С и выше;
- 2) резко усилилась боль, которая не проходит после приема обезболивающих лекарств;
- 3) появилось покраснение или припухлость вокруг послеоперационной раны,
- 4) появились выделения из послеоперационной раны, которые имеют неприятный запах, густую консистенцию или желтый цвет (похожий на гной);

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ МИКРОДИСКЭТОМИИ

памятка пациента

Что мне важно знать?

Вам проведена операция на поясничном отделе позвоночника. В настоящее время устранена основная причина, вызывающая боль в позвоночнике и ногах. Однако, необходимо помнить, что на этом лечение не заканчивается. От Вас во многом зависит окончательный успех начатой терапии. Вы должны быть активным и дисциплинированным помощником вашего лечащего врача в борьбе за Ваше здоровье.

Существует ранний и поздний послеоперационный период. Задачи, стоящие перед врачом и пациентом в каждом из этих периодов, зависят от вида проведенного оперативного лечения.

Что меня ждет в первые дни после операции?

Вы будете находиться в травматолого-ортопедическом отделении 7-10 дней после операции (**ранний послеоперационный период**).

За это время вам будет проведена терапия, направленная на уменьшение боли в позвоночнике и нижних конечностях, уменьшение воспаления, отека мягких тканей в зоне оперативного воздействия.

Вы должны выполнять рекомендации, которые подробно описаны на центральном развороте памятки.

Место для заметок и вопросов:

[illegible]

Время после операции	Что можно делать?	Что НЕЛЬЗЯ делать?
День операции	✓ Лежать в кровати на спине, животе, боку; ✓ Поворачиваться в кровати; ✓ При усилении боли в спине или ногах, необходимости физиологических отправок вызывать дежурную медсестру.	✗ Вставать до разрешения врача; ✗ Сидеть; ✗ Трогать, нарушать целостность дренажной системы; ✗ Трогать, срывать наклейки на послеоперационной ране.
1-е сутки после операции	✓ Вставать в корсете из положения лежа после разрешения врача под контролем инструктора ЛФК; ✓ Ходить по палате не более 15 минут с 45-60 минутным отдыхом в положении лежа (нагрузку начинать с 5 минут с постепенным добавлением времени); ✓ Ходить самостоятельно в туалет в корсете.	✗ Вставать до разрешения врача; ✗ Вставать без корсета; ✗ Вставать из положения сидя; ✗ Сидеть; ✗ Ходить без корсета; ✗ Выходить из палаты; ✗ Принимать душ, мыть голову.
2-е сутки после операции	✓ Ходить в корсете по отделению до 20 минут с 45-60 минутным отдыхом в положении лежа; ✓ Заниматься лечебной гимнастикой в палате.	✗ Вставать и ходить без корсета; ✗ Ходить более 20 минут; ✗ Сидеть; ✗ Принимать душ, мыть голову.
3-и сутки после операции	✓ Ходить в корсете по отделению до 30 минут с 45-60 минутным отдыхом в положении лежа; ✓ Заниматься лечебной гимнастикой в палате.	✗ Вставать и ходить без корсета; ✗ Ходить более 30 минут; ✗ Сидеть; ✗ Принимать душ, мыть голову.
4-6 сутки	✓ Ходить в корсете по отделению 30 – 60 минут с 45-60 минутным отдыхом в положении лежа; ✓ Заниматься лечебной гимнастикой в спортивном зале; ✓ Спускаться и подниматься по лестнице на 1 пролет.	✗ Вставать и ходить без корсета; ✗ Ходить более 1 часа; ✗ Сидеть; ✗ Принимать душ, мыть голову.
7-10 сутки	✓ Выписка на амбулаторное лечение или перевод в отделение реабилитации (транспортировка в положении лежа).	✗ Ездить на личном или общественном транспорте в положении сидя.

Когда я смогу вернуться к обычным делам?

В период после выписки и до выхода на работу (*поздний послеоперационный период*) Вам необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- Сидеть разрешено через 1 месяц после операции.
- Корсет в вертикальном положении носить в течение двух месяцев с момента операции. В положении лежа корсет нужно снимать. Спать необходимо без корсета.
- Принимать душ (без корсета) можно через 12-14 дней после операции, но место операции тереть мочалкой можно через 2-3 недели после операции.
- Водить машину можно через 1,5 – 2 месяца.
- Ориентировочно через 2 месяца после операции Вам можно приступить к работе (если нет возражений со стороны лечащего врача).
- Старайтесь одевать корсет на время дороги от дома до работы и обратно в течение первой недели. Помните, что отказ от ношения корсета должен быть постепенным в течение одной-двух недель.

Когда я смогу поднимать тяжести?

Во время первого месяца после выхода на работу Вам нельзя заниматься тяжелым физическим трудом (поднимать тяжести (более 10 кг), копать землю и др.).

Буду ли я чувствовать боль, когда вернусь домой?

В послеоперационном периоде возможны болевые ощущения и дискомфорт в пояснице и нижних конечностях в течение первого месяца.

Прием обезболивающих лекарств позволит ускорить восстановление.

Для обезболивания можно применять:

Лорноксикам (Ксефокам) таблетки 8 мг x 2 раз в сутки + Омепразол (Омес) таблетки 20 мг на ночь.

Прием обезболивающих лекарств может вызвать у Вас легкую сонливость, тошноту, запоры. Старайтесь есть больше фруктов и клетчатки, чтобы снизить вероятность запоров.

При появлении сильной боли в спине необходимо: обратиться к врачу по телефонам:

Как мне ухаживать за послеоперационной раной?

Если рана зажила и швы были сняты еще в стационаре – дополнительного ухода не требуется.

Если швы до выписки не были сняты, перевязка должна проводиться у врача в поликлиники.

Явка в поликлинику к врачу-травматологу для перевязки:

Ориентировочная дата снятия швов: