



OPŠTA BOLNICA SENTA - ZENTAI KÖZKÖRHÁZ

24400 SENTA, Karađorđeva 64.

Tel: (024) 815-111

Faks: (024) 811-577

e-mail: hospitalsenta@gmail.com

SAVETI ZA PACIJENTE NAKON OPERACIJE DISCUS HERNIJE ŠKOLA LEĐA

POTREBNOJE DA I NAKON HIRURŠKE INTERVENCIJE PACIJENT VODI RAČUNA O ŽIVOTNIM NAVIKAMA

- *Ležaj treba da je odgovarajuće čvrstine, da se ne ulegne previše pod težinom tela
- *I dalje se iz ležećeg položaja ustaje na stranu pa u sedeći položaj
- *Izbegavati podizanje obe opružene noge istovremeno iz ležećeg položaja na leđima
- *Seksualne aktivnosti nisu zabranjene, ali treba voditi računa o zaštitnim položajima
- *Saginjanje i podizanje tereta iz sagnutog položaja strogo su zabranjeni, umesto njih primenjivati čučanj, polučučanj, klečeći ili poluklečeći položaj
- *Obratiti pažnju na visinu radne površine. Ne raditi u nagnutom položaju!
- *Dugotrajno sedenje prekidati više puta sa nekoliko vežbica istezanja i relaksacije
- *U sedećem položaju na stolici podbočiti krsta malim valjkastim jastučetom i voditi računa da stolica ne bude previše niska
- *Prilikom obuvanja čarapa, cipela takođe izbegavati saginjanje, to obavljati sedeći
- *Pranje zuba, umivanje, pranje suđa obavljajte uspravnog torza. Ako je neophodno u raskoračnom stavu se malo nagnite napred uz obavezan oslonac na jednu ruku
- *Za usisavanje i metenje koristiti aparate sa dugačkom drškom ili odgovarajućim krivinama
- *Prilikom peglanja pomerati težište tela s noge na nogu ili podići jednu nogu na šamlicu
- *Kretati se što više, voziti biciklo, plivati a pri tom ne opterećivati kičmeni stub
- *Prilikom nošenja tereta, rasporediti ga u dve ruke ili ga nositi uz telo ili koristiti torbe na točkiće
- *Prilikom obavljanja baštovanskih poslova raditi u poluklečećem položaju na jednu nogu tako da kičma ostaje pravo

OVA BROŠURA NE ZAMENJUJE SAVETE SA LEKAREM ILI FIZIOTERAPEUTOM.

Priredila
VS Fizioterapeut Potić Snežana