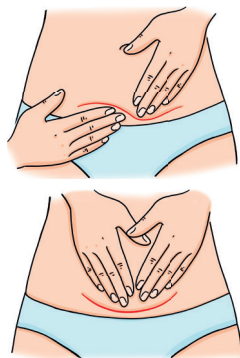
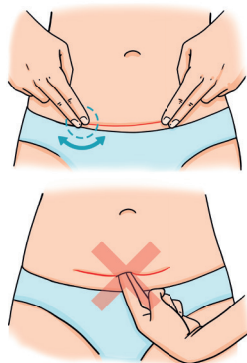


## Jak a kdy masírovat jizvu

**1. Technika masáže jizvy po odstranění stehů** - jemně přiložte bříška prstů na jizvu (ne špičky prstů!) a šetrně kruživými pohyby masírujte. Představte si na jizvě ciferník a jedno místo vedle druhého masírujte ve směru a proti směru hodinových ručiček. Cílem je plošně posouvat jednotlivými vrstvami měkkých tkání do všech směrů. Celými dlaněmi plošně vytírejte směrem k tříslům a dozadu k páteři.



**2. Technika „S“ a „C“** – plošně položte prsty jedné ruky zespod na jizvu a druhou rukou zeshora na jizvu a vytvořte bříšky prstů plošný tlak tak, aby se mezi Vašimi prsty tkáň našasila do písmene „S“. Vydržte po dobu cca 20 sekund, prodýchávejte a pokračujte na další část jizvy. Takto ošetřete celou délku jizvy. Jednou rukou můžete působit tak, abyste řasila tkáň do písmene „C“ a pokračovat shodně jako u písmene „S“. Dlaněmi plošně vytírejte směrem k tříslům a dozadu k páteři.

**3. Uchopte jizvu do Vašich prstů a formujte jizvu tak, abyste vytvořili písmeno „S“ a „C“.**



**4. Netlačte bodově do jizvy!** S ohledem na formování hojení jizvy nedoporučujeme tzv. bodovou tlakovou masáž, která může jizvu poškodit, ale šetrnou masážní techniku popsanou výše.

## Kdy neprodleně navštívit lékaře

V případě, že se objeví některé z následujících příznaků, doporučujeme neprodleně navštívit lékaře – horečka nad 38°, pálení a zarudnutí jizvy a jejího okolí, náhlá klidová bolest v jizvě, vytékání hnisu z jizvy, zesílení vaginálního krvácení.

V případě jakýchkoli nejasností vyhledejte odborníka (lékaře, porodní asistentku nebo fyzioterapeutku) a navržený postup péče o jizvu s nimi konzultujte.



Marika Bajerová

www.gynekologicka-fyzioterapie.cz

Fyzioterapeutka se specializací  
na gynekologii a porodnictví

Centrum specializované fyzioterapie pro vybrané  
stavy v gynekologii a porodnictví, GPK FN BRNO

## Jak pečovat o jizvu po porodu císařským řezem?

Vážená a milá,  
blahopřejeme Vám k narození Vašeho miminka, které jste porodila císařským řezem. Máte za sebou emočně, duševně i tělesně náročný čas a proto nyní věnujte pozornost a péči nejen svému dítěti, ale dopřejte ji též sama sobě. V době šesti- nedělí je pro Vás mnoho situací nových a cítíte-li, že potřebujete psychickou či fyzickou pomoc a podporu, neváhejte se obrátit na porodní asistentku či lékaře ve Vašem okolí. Jsou připraveni Vám pomoci. My bychom Vás v následujícím textu rádi seznámili s tím, jak o sebe, svou ránu a vznikající jizvu během následujících dní, týdnů a měsíců pečovat.

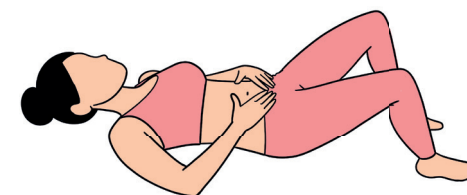
Po porodu císařským řezem se rána hojí jizvou po dobu 12 měsíců a déle. Péče o jizvu by měla trvat stejně dlouhou dobu. Kosmetický vzhled jizvy lze v určitém ohledu správnou péčí příznivě ovlivnit. Péče o ránu, jizvu a okolní měkké tkáně je důležitá nejen pro její výsledný vzhled. Naučit se s jizvou správně manuálně pracovat je klíčové pro prevenci vzniku srůstů, pro optimální funkci svalů, lymfatického systému, nervově-cévního zásobení a pro funkci vnitřních orgánů. Jizva a její okolí díky tomu nemusí trpět otokem a břicho se bude snáze aktivovat.

### Péče o ránu první hodiny po porodu (3-24 hodin po porodu)

**1. Vnímejte a dotýkejte se vědomě svého břicha.** Dotýkejte se i oblasti rány, která je překrytá. Po odstranění krytí si vezměte zrcátko nebo mobil a podívejte se, jak hojící rána vypadá. Vznikající jizva bude Vaší novou součástí. Dotek je důležitý pro zlepšení vnímání a citlivosti poraněné oblasti.

**2. Dýchejte do břicha a oblasti rány.**

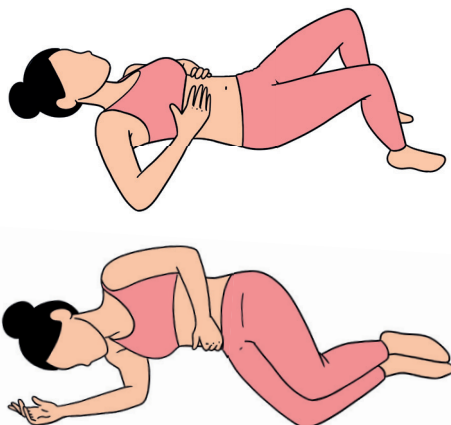
Dýchejte do oblasti dolních žebér a prohlubujte brániční dech. Položte si jemně Vaši dlaň do oblasti rány a klidně nadechněte a vydechněte. Díky dýchání dojde k rozpohybování oblasti rány a orgánů břicha, což je důležitá prevence vzniku srůstů.



Díky tomuto dýchání budete snáze tolerovat bolest, můžete ji „vydýchat“.

### 3. Opatrně se pohybujte od první chvíle, kdy se probudí cit ve Vašich nohách.

Přidrže si rukou podbříšek. Skrčte a natáhněte v kyčli nejdříve jednu, pak druhou dolní končetinu. Lehce zdvihněte pánev a napoložte se na bok (viz obr. 3). Na boku vydržte cca 15 minut a poté se otočte na bok druhý. Tento pohyb Vám bude velmi nepříjemný a bolestivý, je to v pořádku. Jakožto prevence srůstů, které vznikají v prvních 24 hodinách po operaci, je to však jedna z nejdůležitějších činností, kterou prosím provádějte. Dýchejte do Vaší dlaně, kterou fixujete podbříšek. Podporujete tím tok lymfy a pomáháte pohybem předcházet různým komplikacím.



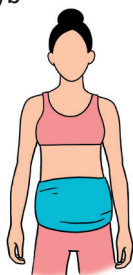
### 4. Vstávejte z lůžka hned, jakmile Vám to lékař či porodní asistentka dovolí.

Bude Vám pomáhat v první chvíli porodní asistentka. Nejdříve se s dopomocí posadíte a poté Vás doprovodí do sprchy a pomůže Vám s hygienou. Včasné vstávání z lůžka je pro prevenci srůstů a dalších komplikací velmi důležité. Přidržte si ránu rukou, dopřejte si čas na odpočinutí a vydýchání bolesti, kterou Vám pohyb způsobuje.



### 5. Pro každé další vstávání z lůžka použijte porodnický šátek, který Vám porodní asistentka pomůže na břicho uvázat.

Díky šátku si vytvoříte oporu porodem oslabenému břichu, nebudete se hrbit a uleví se Vám od bolesti.

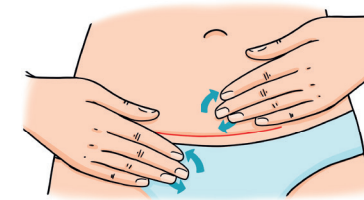
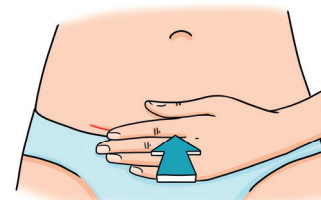


## Péče na oddělení šestinedělí a první týdny po porodu v domácím prostředí

1. Od odkrytí rány je důležité **ránu sprchovat čistou vodou několikrát denně a opatrně vytřít do sucha** čistým bavlněným či papírovým ručníkem. Šetrná mikromasáž operační rány a jejího okolí pomocí sprchování působí analgeticky a pomáhá proti otokům.
2. **Ponechávejte ránu co nejvíce na vzduchu** a do doby vytažení stehů ničem nepromazávejte. Strupy násilně neodstraňujte. Optimální je jejich spontánní odlupování způsobené sprchováním a osušováním rány.

### 3. Noste co nejdéle **sítované kalhotky**.

4. První tři dny postačí **plošný tlak dlaně na oblast rány a jemné kroužení tkáně pod a nad ránou a hlazení oblasti rány a jejího okolí**. Do doby vytažení stehů jizvu přímo nemasírujte.



5. Po vytažení stehů (cca 7.-10. den po porodu) začněte s **hydratací jizvy a masáží**. Masírujte kvalitními rostlinnými oleji či mastmi určenými k péči o jizvu (např. třezalkový, měsíčkový olej, bambucké máslo, kokosový olej, nesolené vepřové sádlo, aj.), kalciovou mastí. Lze používat silikonové gely.
6. **Kojte své dítě ve vhodné poloze**, aby se jizva na břicho nenamáhala (vsedě s velkým polštářem na břicho a pod prsa – poloha tanečnicka, vsedě s polštářem na boku – poloha fotbalisty, vleže na boku).
7. **Dbejte na prevenci zácpy**, vsedě na toaletě použijte stoličku pod nohy.
8. Pijte bylinkové čaje, které působí proti křečím – spazmolytický. Vhodný je kontryhelový a maliníkový čaj.
9. **Zavinujte si břicho do šátku po dobu šestinedělí** při prvních procházkách a větší zátěži.
10. **Neutlačujte jizvu těsným prádlem**, nenoste kalhoty s páskem přes jizvu.
11. **Při cestování autem** použijte na břicho smotaný ručník, který ztlumí tlak bezpečnostního pásu.
12. **Při kašli, smíchu, kýchnutí** si přidrže oblast rány a jemně stlačte podbříšek.
13. **Využijte kineziotejpvání**. Působí analgeticky a proti otokům, podporuje proces hojení jizvy.
14. **Biolampa** podporuje buněčný metabolismus jizvy a má svůj význam v době, kdy má tkáň narušené nervově-cévní zásobení.
15. **Chovejte se k sobě šetrně a odpočívajte**. V šestinedělí si nechejte pomoci ostatními členy domácnosti. Spěte kdykoliv spí Vaše dítě, čerpejte energii do dalších dní. Nenoste větší zátěž než váží Vaše dítě po dobu prvních 3-4 měsíců.
16. **Pohybujte se šetrně s ohledem na Váš aktuální zdravotní stav a na Vaše možnosti**.

