COSMO CHIRURGIA

tel: + 385 1 4873 023
e-mail: info@cosmochirurgia.hr
Adresa: Gradišćanska 34, 10 000 Zagreb

POSTOPERATIVNE UPUTE – OPERACIJE NA ŠACI

Ove upute odnose se na najčešće zahvate na šaci, uključujući:

- sindrom karpalnog, Guyonovog i kubitalnog tunela
- fenomen „škljocavog prsta“
- Dupuytrenovu kontrakturu
- odstranivanje ganglionskih cista i tumora

Uspjeh zahvata ovisi o kirurškoj izvedbi i vašoj postoperativnoj skrbi. Pridržavanje ovih preporuka ključ je brzog i uspješnog oporavka.

Lijekovi

- Uzimajte lijekove protiv bolova prema uputama.
- Obično su potrebni prva 2 dana, a zatim po potrebi, ovisno o tegobama.
- Nemojte kombinirati lijekove protiv bolova s alkoholom.

Položaj šake i mirovanje

- Ruku treba držati **povišeno 2 tjedna**, osobito prva 2 dana nakon zahvata.
- Nošenje marame/mitela oko vrata nije potrebno.
- Preporučeno je mirovanje uz **lagane vježbe šake** tijekom prvih 6 tjedana.
- Povećanje opterećenja tijekom svakodnevnih aktivnosti započinje **nakon 6 tjedana**.
- Povratak punoj fizičkoj aktivnosti očekuje se oko **3 mjeseca** od zahvata.

Opće preporuke

- Ne pušite niti boravite u prostorima gdje se puši – čak i pasivno pušenje odgađa zacjeljivanje i povećava rizik od komplikacija.
- Prehrana treba biti uravnotežena, bogata proteinima i uz ograničen unos soli.

tel: + 385 1 4873 023
e-mail: info@cosmochirurgia.hr
Adresa: Gradišćanska 34, 10 000 Zagreb

- Ograničite kofein, ali održavajte uobičajenu dnevnu dozu kako biste izbjegli glavobolje.

Priprema prije operacije

Preporučeno je pripremiti sljedeće:

1. Paracetamol 1000 mg – 3x dnevno tijekom prva 2 dana, zatim po potrebi.
2. Ketonal 50 mg – po potrebi do 3x dnevno, kao nadopuna paracetamolu.
3. Dezinficijens u spreju (npr. Octenisept)
4. Antibiotsku mast (npr. Bivacyn)
5. Sterilne gaze
6. Zavoj

Njega rana

- Tuširanje ruke **nije potrebno 2 tjedna** nakon zahvata.
- Nakon toga tuširanje je uobičajeno, osim u slučajevima usporenog cijeljenja, kada se taj period može produljiti.
- Tijekom prva 2 tjedna ruku treba zaštititi **najlonskom vrećicom** pri tuširanju.
- Ako se zavoj smoči, potrebno je previti ranu.

Previjanje rane – 3 koraka:

1. Pošpricati antiseptikom
2. Obrisati suhom gazom jednim potezom
3. Postaviti novu gazu i zavoj

Previjanje će se po potrebi provoditi ambulantno, pod nadzorom medicinske sestre ili liječnika.

- Konci se uklanjaju **oko 2 tjedna** nakon zahvata.

COSMO CHIRURGIA

tel: + 385 1 4873 023
e-mail: info@cosmochirurgia.hr
Adresa: Gradišćanska 34, 10 000 Zagreb

Osnovni set vježbi za šaku

Vježbe počinju **odmah isti dan nakon operacije**.

Prva 2 tjedna:

- Ruka se drži povišeno.
- Svakih sat vremena:
  → **10 ponavljanja punog ispružanja i savijanja prstiju.**

Sljedeća 4 tjedna:

- Svakih sat vremena:
  → **10 ponavljanja stiska i ispružanja uz lopticu ili jastučić.**

Fizikalna terapija:

- Preporučena je za određene dijagnoze, prema procjeni fizijatra i kirurga.

Individualne vježbe:

- Za specifične operacije bit će dane zasebne, individualizirane upute.

Kada se treba javiti ranije

Odmah se javite ako primijetite:

- temperaturu iznad 38,5°C
- povećanu oteklinu, crvenilo ili bolnost oko reza
- žuti ili zelenkasti iscjedak, neugodan miris
- otežano savijanje ili ispružanje prstiju
- nuspojave lijekova: osip, mučnina, glavobolja, povraćanje

Liječnik je dostupan na mobitel 24 sata za sve hitne ili neodložne probleme.