

## Руководство для пациентов после операции на шее (щитовидная железа)

Вы только что прошли операцию на шее. Ниже прилагаются инструкции к послеоперационной физиотерапии:

Вследствие операции и образования послеоперационного рубца вы можете ощущать боль и ограниченность движений, однако умеренная подвижность важна для заживления прооперированной области. Она поможет уменьшить боль и предотвратить скованность мышц шеи.

### Для выздоровления важно следующее:

#### 1. Поддерживаемый кашель:

Из-за рубца вам может быть трудно глубоко дышать и кашлять, поскольку кашель сотрясает прооперированную область и может вызывать боль. С одной стороны, кашель важен для удаления выделений из лёгких и предотвращения накопления бактерий, однако он может вызывать высокое давление в области послеоперационного рубца и, как следствие, на этом месте может образоваться припухлость. Желательно избегать произвольного кашля. В случае позыва на кашель кашляйте мягко, поддерживая область послеоперационного рубца, поместив на него марлевую прокладку и слегка фиксируя данную область.

#### 2. Упражнения для улучшения мобильности шеи и плеч:

Можно начать с лёгких движений, даже если дренаж еще не снят. Желательно не фиксировать шею и совершать ею осторожные движения. Осторожная подвижность способствует уменьшению отёчности и скованности и помогает восстановить прооперированную область. Необходимо выполнять следующие упражнения:

i. Повороты головы из стороны в сторону – осторожно поворачивайте голову из стороны в сторону, пока не почувствуете натяжение. Движения следует выполнять медленно, в течение 5 секунд задерживая голову в крайнем положении, а затем возвращая её в исходное положение.



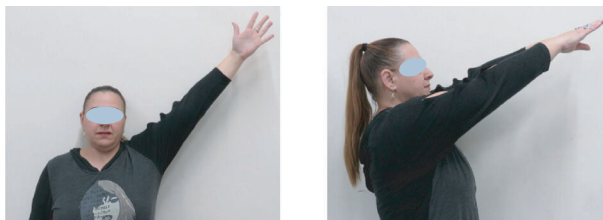
ii. Наклон уха к плечу – старайтесь приблизить ухо к плечу, не поднимая плечо. Выполняйте упражнение, пока не почувствуете натяжение. Задержите голову на 5 секунд в крайнем положении, а затем верните её в исходное положение.



**iii.** Движения головы вниз/вверх – следует приблизить подбородок к груди, вернуть голову в исходное положение, а затем слегка приподнять. **По прошествии двух недель после операции** можно постепенно увеличить диапазон движения головы вверх.



**iv.** Поднятие руки вверх и в сторону – поднимите руку над головой, перед собой и в сторону. Если вы испытываете трудности – можно поддержать поднимаемую руку другой рукой. Поднимая руку в сторону, следите за тем, чтобы большой палец указывал на потолок.



Рекомендуется выполнять упражнения примерно через час после приёма болеутоляющих средств и продолжать их до тех пор, пока не ощутите боль. Упражнения следует выполнять по 5 минут 3 раза в день. Рекомендуется продолжать выполнять упражнения в течение 3 месяцев.

**\* В первые две недели следует воздерживаться от чрезмерного выравнивания шеи во избежание растяжения рубца. По прошествии двух недель после операции можно начинать выполнять плавные движения шеи вверх.**

### 3. Массаж рубца

Массаж рубца необходим для заживления, улучшения внешнего вида и подвижности шеи.

Массаж рубца следует начинать только после его полного заживления, когда нет струпов или открытой раны. Следует начинать с лёгкого прикосновения (вроде поглаживания) к рубцу и окружающей его области. Позже рекомендуется использовать крем и начать применять более сильные поглаживания вдоль и поперёк рубца круговыми движениями.

Массаж следует выполнять 2-3 раза в день по 5 минут.

### 4. Массаж рубца

Старайтесь поддерживать умеренный уровень физической активности, совершая ежедневные прогулки не менее 10 минут в день. Следует постараться постепенно увеличивать продолжительность физической активности.

---

## Желаем вам быстрого выздоровления,

Отделение отоларингологии и хирургии головы и шеи  
Хирургическое отделение Б  
Физиотерапевтическая служба  
Медицинский центр «Гилель-Яффе»  
Тел: 04-7744544