



PÉČE O JIZVU

MGR. MARIE KREJČOVÁ

CO JE JIZVA?

součást přirozeného procesu hojení kůže

Vzniká následkem porušení měkkých tkání (úraz, operace, po zánětlivém onemocnění kůže)

U některých přírodních kmenů (především z Afriky) záměrné jizvení v rámci rituálů a určování příslušnosti ke kmeni



FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ HOJENÍ JIZVY

POZITIVNÍ



- Technika šití + následná pooperační péče
- kvalita pokožky a podkoží
- hloubka porušení kůže (vazivo, tuková vrstva, svalová tkáň)
- regenerační schopnost těla
- vhodná strava bohatá na bílkoviny, vitaminy a minerály
- dostatečná hydratace organismu
- psychický stav jedince

NEGATIVNÍ



- diabetes mellitus
- alergická reakce (na léky či materiál, dezinfekci)
- Celková či místní infekce (pokud je v místě traumatu = tzv. sekundární hojení jizvy)
- opětovné poškozování (ohyb kloubů, tah v místě poranění)
- protizánětlivá terapie/imunosuprese
- obezita (tuková tkáň omezuje krevní zásobení, okraje rány nemusí přiléhat k sobě – hrozí rozpad rány!)
- Jiné: malnutrice, ischemie tkání, cizí tělesa v ráně aj.

TYPY JIZEV

FYZIOLOGICKÉ

PATOLOGICKÉ

- ATROFICKÉ
- HYPERPLASTICKÉ
 - Hypertrofické
 - Keloidní

ATROFICKÉ JIZVY



- ❑ tvoří se nedostatečné množství nové pojivové tkáně
- ❑ výsledná jizva je pod úrovní okolní kůže
- ❑ Příklady: jizvy po akné, planých neštovicích...

HYPERTROFICKÉ JIZVY

= vyvýšené

vznikají nadměrnou tvorbou nové kůže

obvykle červené, hrubé a tvrdé

časté svědění, bolestivost

tendence vystupovat nad úroveň okolní kůže

nerozšiřují se mimo oblasti původního zranění





KELOIDNÍ JIZVY

- přecházejí linie rány
- hrubé, oblé, tvoří nepravidelné shluky jizvovité tkáně
- šíří se za hranice původního zranění
- často zarudlé

PÉČE O JIZVU PO VYNDÁNÍ STEHŮ

s protahováním jizvy začínáme po vyndání stehů a zmizení strupů na ráně

u čerstvé jizvy se strupy: šetrná technika okolo, nedotýkat se přímo na ráně!

Protahovat zpočátku denně cca 10-15 minut

pracovat až do jejího plného zhojení a odstranění veškerého pnutí

Upozornit pacienta na nepříjemné pocity při uvolňování měkkých tkání pod jizvou: tah, bolest, pocit pálení a jehliček!

CÍLE PÉČE O JIZVU

prokrvení a uvolnění měkkých tkání v okolí jizvy

protažení vaziva (tendence pro tvorbu srůstů)

znovuobnovení mobility kloubu či vnitřních orgánů pod jizvou

OSVĚDČENÉ TECHNIKY PÉČE O JIZVU

Protažení kůže - povrchová vrstva (vytváření tzv. "céček" a "esíček")

Protažení pojivové řasy - hlubší vrstvy pojiva (vytváření tzv. "céček" a "esíček")

Posouvání hlubokých tkání (fascií) proti kosti

Tlaková masáž: prevence hypertrofie jizev

Aplikace horké role dle Brüggera

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

nedostatečná
hloubka
masáže jizvy

roztahování
čerstvých
jizev

ZÁSADY POOPERAČNÍ PÉČE O JIZVU

Každá jizva vyzrává přibližně 3–6 měsíců, někdy i 2 roky.

Každé porušení celistvosti kůže je vstupní branou pro infekci!

je důležité správnou péčí se vyhnout vytvoření keloidní nebo hypertrofické jizvy

doporučit promaštění jizvy kvůli zamezení vysychání.

Chránit jizvu před mechanickým drážděním a napínáním, využívat od 3. týdne po operaci tlakové jemné masáže.

Vyhýbat sportovním činnostem, při kterých dochází k natahování kůže.

JAK PEČOVAT O JIZVU PO OPERACI – EDUKACE PACIENTA



UDRŽOVAT RÁNU V ČISTOTĚ pro snížení rizika infekce: omývání čistou tekoucí vodou, ošetřování vhodným dezinfekčním prostředkem



NEPŘETĚŽOVAT JIZVU: zhojení cca 6 týdnů (vynechat silová cvičení a aktivity)



TKÁŇ V OKOLÍ RÁNY MASÍROVAT: po odstranění stehů



PROMAZÁVAT KŮŽI V OKOLÍ RÁNY MASTNÝM KRÉMEM: po odstranění stehů, zabránění svraštění jizvy



TLAKOVAT JIZVU: na zahojenou ránu tlačit prstem asi půl minuty po celé délce



NEVYSTAVOVAT JIZVU SLUNCI: první 3 měsíce je jizva náchylná ke vzniku hyperpigmentací (= tedy ztmavnutí), ochranný faktor minimálně 20



PROTI "VYSUŠENÍ" JIZVY

Sádlo

Třezalkový olej

Jitrocelová tinktura

Bambucké máslo

AKTIVNÍ JIZVA

= taková jizva, která svým napětím, polohou, hloubkou a přilnavostí k okolním tkáním **působí a ovlivňuje napětí okolních měkkých tkání** (sval, obal svalu, vaz, kloubní pouzdro, kostní obal...)

Často podceňováno ze strany lékařů, nedostatečná edukace pacienta!

Reflexní působení i na vzdálená místa!

- Např. jizva po operaci slepého střeva může způsobit bolest zad, nemožnost otěhotnět, bolesti hlavy...

SYMPTOMY AKTIVNÍ JIZVY

často recidivující blokády, bolestivý hypertonus či spoušťové body, jejichž léčba mívá pouze krátkodobý efekt!

Zvýšená citlivost až bolestivost na dotyk či protažení kůže (pocity podobné píchání jehličkami, řezání)

Fenomén patologické bariéry (snížená mobilita měkkých tkání)

Špatná protažlivost kůže, ztluštělá podkožní řasa, váznoucí pohyblivost hlubokých vrstev měkkých tkání

Změny v prokrvení (teplejší, zarudlejší, vyšší potivost)

VYŠETŘENÍ AKTIVNÍ JIZVY

Základ klinické diagnostiky funkčních poruch pohybové soustavy

Často následek zhoršeného hojení tkáně (jizvy po sekundárním hojení, hypertrofické a keloidní jizvy)

Reflexní působení (možné zřetězení)

Anamnesticky významné, že potíže začaly či se výrazně zhoršily od doby vzniku jizvy (operace).

Někdy recidiva následkem infektu!

Jizva působí na celkový stav VEGETATIVNÍ SOUSTAVY!

PÉČE O
JIZVU PO
VYNDÁNÍ
STEHŮ





Crisis does not create character
it reveals it.

DĚKUJI ZA POZORNOST!



LITERATURA

- Bílková, I. *Aktivní jizva v břišní stěně - bolesti zad*. Dostupné na: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/aktivni-jizva-v-brisni-stene-bolesti-zad>
- Čapková, K. 2020. *Informační mapa péče o ženu po laparoskopicky asistované vaginální hysterektomii*. FZS Pardubice.
- Kolář, P. et al. 2009. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, ISBN 978-80-7262-657-1.
- Smíčková, E. 2011. *Péče o jizvy*. Med. Pro Praxi 2011, 8 (1) : 31-33. Dostupné na: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2011/01/09.pdf>
- *Péče o jizvu po operaci*. Dostupné na: <https://www.hojeni-ran.cz/jizva-po-operaci>
- *Uvolnění jizvy*. Dostupné na: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/uvolneni-jizvy>
- *Péče o jizvu po vyndání stehů*. Dostupné na: <https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/pece-o-jizvu-po-vyndani-stehu>
- Video: *Péče o jizvu po vyndání stehů*. Dostupné na: https://www.youtube.com/watch?v=wiZ_eUfoTSw