

## מדריך למטופל לאחר ניתוח צווארי (תירואיד)

זה עתה עברת ניתוח צווארי. מצורפות הנחיות פיזיותרפיה להתנהלות לאחר הניתוח: בעקבות הניתוח והצלקת ייתכן ותחוש כאבים והגבלה בתנועה, אולם תנועתיות עדינה הינה חשובה לריפוי האזור ותסייע בהפחתת הכאב ומניעת נוקשות של שרירי הצוואר.

**iv.** הרמת יד מעלה והצידה- להרים את היד מעל הראש, מלפנים ודרך הצד. במידה וישנו קושי- ניתן לתמוך בעזרת היד השנייה. בהרמת היד דרך הצד יש לשים לב שהאגודל מצביע כלפי התקרה.



מומלץ לבצע את התרגילים כשעה לאחר נטילת משככי כאבים, ולהתמיד בהם כל עוד לא מופיע כאב. יש לבצע את התרגילים 3 פעמים ביום, למשך 5 דקות. מומלץ להמשיך בתרגילים למשך 3 חודשים.

\*בשבועיים הראשונים יש להימנע מיישור יתר של הצוואר על מנת למנוע מתיחה של הצלקת. לאחר שבועיים מהניתוח ניתן להתחיל בתרגילים של תנועתיות עדינה של הצוואר כלפי מעלה.

### 3. עיסוי צלקת:

עיסוי של הצלקת הינו חיוני להחלמתה, לשיפור המראה שלה ולשיפור תנועתיות הצוואר. יש להתחיל בעיסוי של הצלקת רק לאחר החלמה מלאה שלה, כאשר אין גלד או פצע פתוח. יש להתחיל ממגע עדין (כמו ליטוף) על הצלקת ומסכיבה. בהמשך כדאי להשתמש בקרם ולהתחיל במגע חזק יותר לאורך ולהרחב הצלקת, בצורה מעגלית. יש לבצע את העיסוי 2-3 פעמים ביום, למשך 5 דקות. \*ניתן להשתמש בקרמים מיוחדים לצלקות 6 שבועות לאחר הניתוח וכן בחבישות סיליקון לשיפור מראה הצלקת, בנוסף לעיסוי.

### 4. חזרה לפעילות:

נסה לשמור על רמת פעילות מתונה באמצעות ביצוע הליכות יומיומיות, לפחות 10 דקות ביום. יש לנסות להגדיל בהדרגה את משך הפעילות.

## הדברים הבאים חשובים להחלמה:

### 1. שיעול תמוך:

בשל הצלקת, ייתכן ותחוש קושי לנשום עמוק ולהשתעל כיוון שהשיעול מרעיד את האזור ויכול לגרום לכאבים. השיעול מצד אחד חשוב לפינוי הפרשות מהריאות ומניעת הצטברות חיידקים, אך מצד שני יכול לגרום ללחץ גבוה באזור הצלקת וכתוצאה מכך עלולה להופיע נפיחות באזור החתך. רצוי להימנע משיעול יזום. במידה ומשתעלים, יש להשתעל בעדינות תוך מתן תמיכה לאזור הצלקת על ידי הנחת פד גזה וקיבוע קל של האזור.

### 2. תרגילי תנועתיות לצוואר ולכתפיים:

ניתן להתחיל בתנועתיות עדינה גם כאשר הנקז נמצא באזור. מומלץ לא לקבוע את הצוואר ולהניעו בעדינות. תנועתיות עדינה תורמת להפחתת הנפיחות והנוקשות ומסייעת להחלמת האזור. יש לבצע את התרגילים הבאים:

**i.** סיבובי ראש מצד לצד- יש לסובב את הראש בעדינות מצד לצד עד שמתחילים להרגיש מתיחה. יש לבצע את התנועה באיטיות, להישאר למשך 5 שניות בסוף הטווח ולהחזיר את הראש למרכז.



**ii.** הטיית אוזן לכתף- לנסות להביא את האוזן לכתף, ללא הרמה של הכתף. יש לבצע את התרגיל עד שמתחילים להרגיש מתיחה. להחזיק למשך 5 שניות בסוף הטווח ולהחזיר את הראש למרכז.



**iii.** מבט מטה/מעלה- יש לקרב את הסנטר לכיוון החזה, להחזיר את הראש לאמצע ולהרים מעט. לאחר שבועיים מיום הניתוח, ניתן להגדיל באופן הדרגתי את הטווח כלפי מעלה.



**בברכת החלמה מהירה,**  
יחידת א.א.ג וכירורגיה של ראש צוואר  
מחלקה כירורגית ב'  
שירות הפיזיותרפיה  
המרכז הרפואי הלל יפה  
טל: 7744544 - 04