

BLIZNA PO OPERACJI – KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ NA REHABILITACJĘ?

Instrukcja dla pacjenta po operacji onkologicznej (CRMed Gliwice)

Dlaczego blizna po operacji może wymagać rehabilitacji?

Blizna to nie tylko „śląd na skórze”. Zrosty i napięcie tkanek mogą powodować:

- ból i uczucie ciągnięcia
- ograniczenie ruchu (np. bark po mastektomii)
- nadwrażliwość, drętwienia
- gorszą pracę mięśni i powięzi
- czasem nasilenie obrzęku (jeśli przepływ jest utrudniony)

Kiedy zgłosić się do fizjoterapeuty?

Najbezpieczniejsza zasada:

👉 **Gdy rana jest zagojona**, bez sączenia, bez strupów i cech infekcji.

W praktyce wiele poradników szpitalnych wskazuje, że delikatna praca (np. pielęgnacja, lekki masaż) jest rozważana dopiero po pełnym wygojeniu, często około kilku tygodni po zabiegu — ale dokładny termin zależy od rany i zaleceń lekarza.

Jeśli nie masz pewności — lepiej przyjść na konsultację i ocenić bliznę bez „grzebania” w niej.

Co można robić na wczesnym etapie? (zwykle)

- delikatne ćwiczenia ruchowe zalecone po operacji (zakres ustala specjalista)
- praca nad postawą i oddechem
- mobilizacja okolic (nie bezpośrednio na ranie), jeśli jest napięcie

Kiedy NIE masować blizny samodzielnie?

Nie masuj, jeśli:

- rana nie jest w pełni zagojona (sączenie, strup, świeże rozchodzenie)
- jest zaczerwienienie, ropienie, gorączka
- ból jest narastający i „ostry”
- lekarz zalecił wstrzymanie się (np. powikłania gojenia)

Poradniki NHS podkreślają, by masaż wykonywać dopiero przy w pełni wygojonej ranie.

Jak wygląda bezpieczna rehabilitacja blizny u fizjoterapeuty?

Zwykle obejmuje:

- ocenę tkanki (ruchomość, bolesność, nadwrażliwość)
- pracę manualną dobraną do etapu gojenia
- ćwiczenia na zakres ruchu
- zalecenia domowe (prosto i bezpiecznie)

Najczęstsze pytania pacjentów

„Czy to już za późno, bo minęło pół roku?”

Najczęściej: **nie**. Blizna dojrzeva długo, a praca nad tkanką może poprawić komfort nawet wiele miesięcy po operacji (zależnie od stanu i objawów).

„Czy praca z blizną boli?”

Powinna być w granicach komfortu. Celem jest poprawa ruchomości i zmniejszenie bólu, a nie „przetrawanie zabiegu”.

Co możesz obserwować w domu (sygnały, że warto zgłosić się szybciej)

- blizna „ciągnie” przy ruchu
- ogranicza ruch barku/tułowia
- jest nadwrażliwa na dotyk lub „pali”
- drętwienie, uczucie twardej taśmy pod skórą
- czujesz, że postawa się zmienia i „ustawiasz się krzywo”

Źródła i inspiracje:

Materiał edukacyjny opracowany na podstawie aktualnych zaleceń i wytycznych organizacji zajmujących się rehabilitacją onkologiczną, m.in.:

- American College of Sports Medicine (ACSM)
- American Cancer Society
- National Health Service (NHS, Wielka Brytania)
- National Lymphedema Network
- NHS – zalecenia dot. pielęgnacji blizn (masaże tylko po wygojeniu, ochrona przed słońcem)
- Cambridge University Hospitals – kiedy zaczynać masaż blizny (po wygojeniu, często ok. kilku tygodni)
- - Royal National Orthopaedic Hospital – scar care after surgery

– aktualnych rekomendacji rehabilitacji onkologicznej

- National Lymphedema Network – position papers / risk-reduction practices

CRMed – Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne

ul. Wolności 20, 44-100 Gliwice

 **698 158 611**

 www.crmed.com.pl

Specjalizujemy się w fizjoterapii i rehabilitacji onkologicznej, pomagając pacjentom bezpiecznie wracać do sprawności po leczeniu nowotworowym.

Informacja

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej.

W przypadku wątpliwości zalecamy kontakt z lekarzem lub fizjoterapeutą.