

Blizna po operacji – co warto wiedzieć?

Praktyczny poradnik dla pacjentów po operacjach chirurgicznych i leczeniu onkologicznym.
CRMed Gliwice

1. Blizna to nie tylko problem estetyczny

Blizna powstaje w wyniku naturalnego procesu gojenia tkanek po operacji lub urazie. Choć często postrzegana jest wyłącznie jako defekt estetyczny, w rzeczywistości może wpływać na pracę mięśni, powięzi, układu nerwowego oraz zakres ruchu. Nieleczona blizna może powodować ból, uczucie ciągnięcia, sztywność, a nawet dolegliwości w innych częściach ciała.

2. Objawy, które mogą świadczyć o problemach z blizną

- ból lub dyskomfort w obrębie blizny
- uczucie ciągnięcia podczas ruchu
- sztywność tkanek i ograniczenie ruchu
- drętwienie lub nadwrażliwość skóry
- ból promieniujący do innych okolic ciała

3. Kiedy zgłosić się na rehabilitację blizny?

Na rehabilitację blizny można zgłosić się zarówno kilka tygodni po operacji, jak i wiele miesięcy lub lat później. Wczesna terapia pomaga zapobiegać ograniczeniom ruchu, natomiast praca ze starszą blizną często przynosi ulgę w przewlekłych dolegliwościach.

4. Najczęstsze blizny wymagające terapii

- blizny po operacji tarczycy
- blizny po cesarskim cięciu
- blizny po operacjach ortopedycznych
- blizny po leczeniu onkologicznym
- blizny po zabiegach laparoskopowych

5. Jak wygląda rehabilitacja blizny?

Rehabilitacja blizny polega na bezpiecznej, stopniowej pracy manualnej z tkankami bliznowatymi oraz strukturami sąsiednimi. Terapia jest zawsze dostosowana do wrażliwości pacjenta i etapu gojenia. Celem jest poprawa elastyczności tkanek, zmniejszenie bólu oraz przywrócenie swobody ruchu.

6. Czego nie robić z blizną?

- nie ignorować bólu i uczucia ciągnięcia
- nie rozciągać agresywnie blizny bez konsultacji
- nie wykonywać przypadkowych ćwiczeń z internetu
- nie masować intensywnie świeżej blizny

7. Dlaczego warto skonsultować się ze specjalistą?

Specjalista oceni stan blizny, dobierze odpowiednie techniki terapii oraz wskaże bezpieczne działania do wykonywania w domu. Indywidualne podejście zwiększa skuteczność terapii i minimalizuje ryzyko powikłań.

Źródła inspiracji i podstawa merytoryczna

Treści zawarte w niniejszym materiale zostały opracowane na podstawie aktualnej wiedzy z zakresu fizjoterapii, rehabilitacji pooperacyjnej oraz terapii tkanek miękkich. Materiał powstał w oparciu o doświadczenie kliniczne zespołu CRMed oraz powszechnie dostępne zalecenia i publikacje specjalistyczne.

Inspiracją merytoryczną były m.in.:

- aktualne wytyczne fizjoterapii pooperacyjnej i onkologicznej
- standardy terapii tkanek miękkich i pracy z blizną stosowane w praktyce klinicznej
- zalecenia międzynarodowych organizacji zajmujących się rehabilitacją i fizjoterapią
- publikacje edukacyjne i naukowe dotyczące gojenia tkanek, powięzi oraz rehabilitacji blizn
- wieloletnie doświadczenie kliniczne fizjoterapeutów i terapeutów pracujących z pacjentami po operacjach chirurgicznych, ortopedycznych i onkologicznych

Materiał ma charakter **edukacyjny** i nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej ani fizjoterapeutycznej. Każdy przypadek wymaga indywidualnej oceny oraz doboru odpowiedniego postępowania terapeutycznego.

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.