PÉČE O JIZVY PO TOP SURGERY: JAK NA TO

Sestavitel: Lu Mara
Redaktor a korektor: Robin Kislinger
Praha 2025

DISCLAIMER:

Informace uvedené v teto příručce nejsou lékařským zdrojem. Informace zde uvedené pocházejí z otevřených zdrojů a osobních příspěvků lidí a nemůžou nahradit lékařskou konzultaci.

OBSAH

TYPY ZÁKROKŮ 3

PÉČE O JIZVY: NÁKUPNÍ KOŠÍK 5

CO VŠECH S SEBOU 7

TIMELINE: HOJENÍ JIZEV 8

KDY SE NEPRODLENĚ NAVŠTÍVIT LÉKAŘE? 9

JAK NA OSTATNÍ MOŽNÉ KOMPLIKACE 10

PÉČE O JIZVU 11

TYPY JIZEV 11

MASÁŽ 14

BODYMODIFIKACE 16

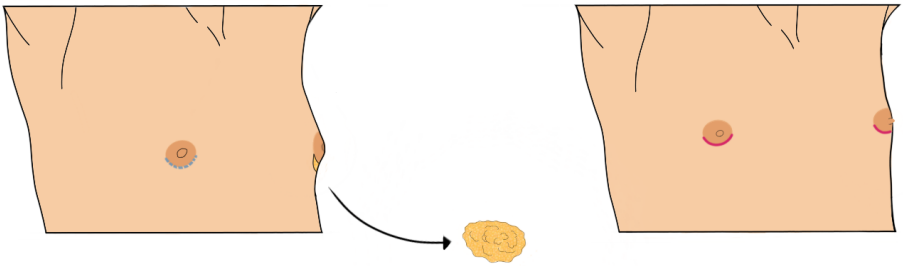
KOREKCE JIZEV 17

ZDROJE 18

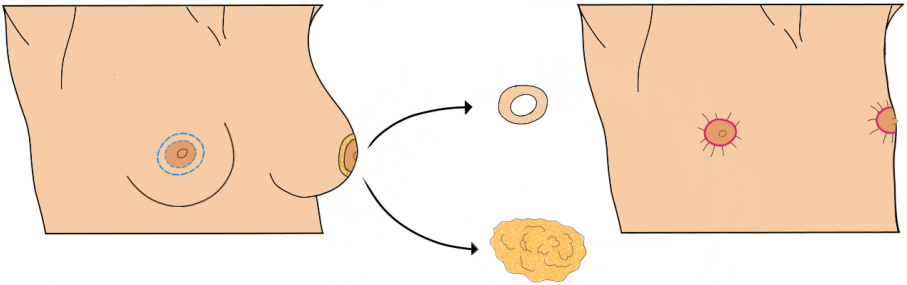
TYPY ZÁKROKŮ

Existuje několik typů zákroků používaných pro maskulinizaci hrudníku:

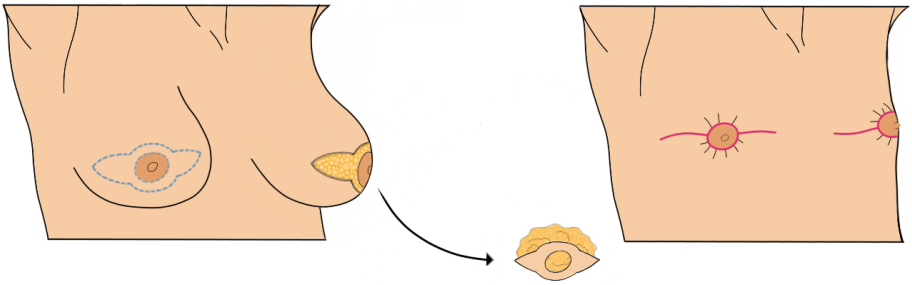
- **Keyhole** – je vhodná pro jenom pro osoby s malým hrudníkem a elastickou kůži. Řez, kterým je odstraněna prsní tkáň, se děla podél spodní části dvorce. Při této operaci zůstává bradavka neporušena a dvorec není zmenšován a citlivost nervů je zachována.



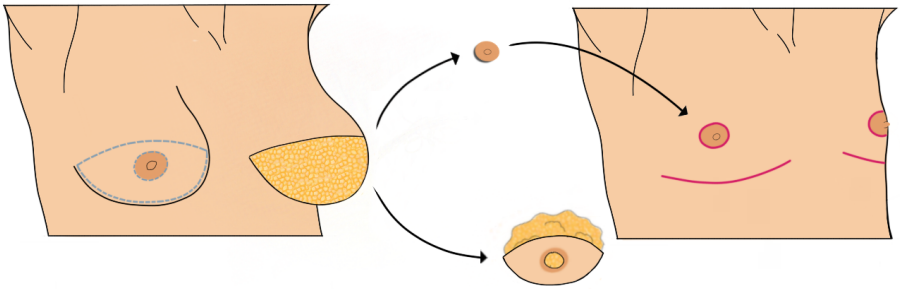
- **Donut/Periareola** – je ideální pro osoby s menším hrudníkem do velikostí B a dobrou elasticitou kůže. Během tohoto zákroku řez je proveden po celém obvodu dvorce. U této metody zůstává bradavka neporušena, dvorec může být zmenšen. Ve většině případů se bradavka nezmenšuje kvůli riziku narušení prokrvení. Citlivost nervů je obvykle částečně zachována. Protože vnitřní kruh má menší průměr než vnější, může dojít k jemnému zvlnění kůže podél kruhové jizvy.



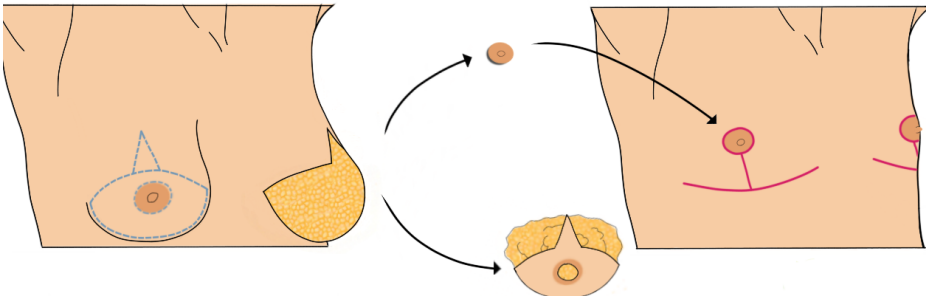
- **Fishmouth/Batwing** – je vhodná pro osoby s velikostí hrudníku B, s menší elasticitou kůže a mírným poklesem prsní tkáně. Během tohoto zákroku jsou provedené dva řezy: jeden po celém obvodu dvorce bradavky a druhý je větší trojúhelníkový u kterého je odstraněna přebytečná kůže. Bradavka obvykle zůstává neporušená, je možnost zmenšení dvorce. Citlivost je částečně zachovaná.



- **Double Incision** - je nejčastěji používanou technikou a je ideální pro osoby se středně velkým až velkým hrudníkem. Během tohoto zákroku kůže je otevřena dvěma vodorovnými řezy – jeden těsně nad komplexem bradavky a dvorce, druhý v podprsní rýze. Kůže je odtažena a prsní tkáň odstraněna. Pro úpravu kontur může být provedena doplňková liposukce. Výsledná jizva je umístěna v podprsní rýze. Bradavky a dvorce (pokud se zachovávají, jelikož tato metoda umožňují tvorbu hrudníku bez dvorců/bradavek) jsou odstraněny, zmenšeny, zbaveny tuku a znovu našity na hrudník na požadované místo. Volný přenos dvorců je transplantaci, která je náročnější z hlediska hojení, proto existuje šance ztráty bradavky/dvorcu (10% dle dostupné statistiky).



- **T-anchor /Inverted-T** – zpravidla se používá pro osoby s velkým hrudníkem a neelastickou kůží. Tento zákrok je podobný metodě Double Incision, ale obsahuje navíc svislý řez. Tato dodatečná svislá excize kůže umožňuje lepší napnutí a přizpůsobení kůže na hrudníku bez nadměrného přehýbání.



Nejvíc populární jsou metody **Keyhole** (pro menší hrudník) a **Double Incision** (pro vetší hrudník). V teto příručce z vetší části jde o jizvách po větších řezech (Double Incision, Fishmouth, T-anchor) jelikož hojení jizev po zákrocích přes dvorce (Keyhole, Donut) je obvykle jednodušší kvůli menším řezem a jizvy jsou miň viditelné.

Jaký je rozdíl mezi Top surgery a mastektomií?

Při mastektomii z důvodu rakoviny prsu se odstraňuje téměř 100 % prsní tkáně. Při top surgery chirurg běžně odstraní přibližně 93–95 % prsní tkáně. Další rozdíl spočívá v tom že při top surgery se klade důraz na estetiku, navíc si pacient může zachovat bradavky a případně i zvolit jejich velikost a umístění. Ačkoliv top surgery výrazně snižuje riziko vzniku rakoviny prsů je důležité i nadále pravidelně docházet na preventivní prohlídky a sledovat případné změny.

PÉČE O JIZVY: NÁKUPNÍ KOŠÍK

Prvních pár týdnů (během prvotního hojení):

- ☐ léky proti bolesti (pokud nejsou předepsané – něco na základě paracetamolu)
- ☐ antibiotika (pokud jsou předepsaná)
- ☐ bezbarvá dezinfekce
- ☐ mastný tyl (na bradavky)
- ☐ náplast cívková (pro fixace mastného tylu)
- ☐ sterilní krytí (gáza z netkané textilie)
- ☐ náplasťové stehy/krycí páska na rány
- ☐ Betadine mast (v případě vzniku infekce)
- ☐ Bepanthen mast (na bradavky po sundání původního krytí)
- ☐ mýdlo/gel s neutrálním pH

Po vstřebání stehů (na výběr):

- ☐ měsíčková/řepíková/konopná mast
- ☐ vepřové sádlo (nemělo by obsahovat žádnou sůl)
- ☐ Hemagel
- ☐ Bi-Oil
- ☐ Uriage Bariéderm Dermatologický Cica-olej
- ☐ Lioton 100 000 + Bromexin (kapky) – 1 cm Liotonu + 20 kapek Bromexinu

Po zahojení (minimálně měsíc po zákroku, na výběr):

- ☐ silikonový pásky: Cica Tape, Siltape, New Gel, Evolsin apod.
- ☐ silikonové gely: Contratubex, Dermatix, New Gel, Kelotan Gel, Strataderm

Vitamíny/minerály na podporu hojení (konzultujte s lékařkou*em):

- ☐ vitamin C 250 mg
- ☐ zinek 5 mg

Omezte vitamin E na 400 mg.

TIMELINE: OPERACE A POBYT V NEMOCNICE*

Den před operaci

- Je potřeba odstranit šperky, piercingy, zubní protézy, odlakovat nehty nebo odstranit umělé/akrylové/gelové nehty
- Před výkonem je potřeba vysadit tyto léky dle pokynů lékaře: Acyplyrin, Aggrenox, Anopyrin, Aspyrin, Aspirin, Brilique, Clopidogel, Cloroden, Efient, Egitromb, Godasal, Ibustrin, Nofardom, Platel, Plavix, Plavocorin, Trogan, Trombex, Zyltm, Walfarin, případně další léky dle informací ošetřujícího lékaře
- Nástup do nemocnice je kolem 12. hodiny den před operací. Při nástupu předáte podepsáné papíry (souhlasy apod.) a předoperační vyšetření, dostanete identifikační náramek, odvedou vás na pokoj.
- Zavolá vás lékař*ka a probere s vámi operaci, vyšetření, možná provede vyšetření, již teď možná dostanete zavedenou kanylu (obvykle se zavádí do ohbí lokte nebo do hřbetu ruky).
- Taky budete mít rozhovor s anesteziologložkou*gem ohledně narkózy, alergií apod.
- Zbytek času pravděpodobně budete mít volný.
- Nepijte a nejezte nic po půlnoci.

Den operace

- Ráno vás vzbudí (čas se může lišit podle toho, v kolik máte operace).
- Půjdete si umýt, pak si vezmete kompresní punčochy a anděla.
- Pokud berete léky zapijte malým polknutím vody. Jinak nic nejezte a nepijte.
- Dostanete injekce Clexane/Fraixiparin (pokud máte předepsané).
- Na operační sál vás odveze sanitář*ka.
- Na sále vás pokreslí doktor*ka – speciálním fixem si zakreslí, kudy budou vedeny řezy, možná se ujistí, zda bude operace s přenosem dvorců nebo bez.
- Přímo před operaci se vás mohou několikrát ptát na vaše jméno, jestli víte na jaký zákrok jdete apod.
- Po operaci se probudíte na JIPce, kde budete zbytek dne. Ve většině případů budete mít cévku a určitě budete mít drény.
- Neváhejte si říkat o léky na bolest.

1. den po operaci

- Ráno vám vyndají cévku (pak je důležité hodně pít, nejlépe jen čistou vodu, aby si močový měchýř znovu zvykl na normální režim a došli jste se co nejdříve samostatně vymočit – sestry se na to budou ptát a kontrolovat to).
- Většinou po snídani se vrátíte na obyčejný pokoj.
- Může se za vámi stavit fyzioterapeut*ka a ukázat cviky.
- V některých případech již tento den mohou být vyndané dřeny, ale zpravidla to dělají až další den.

- V některých případech vás již tento den můžou pustit domu (převážně u keyhole zákroků), ale zpravidla domu můžete až další den.
- Máte povolené návštěvy (podle provozního řádu nemocnice).

2. den po operace

- Ráno budete mít kontrolu na které (většinou tento den) vám vyndají drény.
- Po kontrole dostanete papíry na podpis, dostanete propouštěcí zprávu a můžete domu.

***Timeline** (hlavně pooperační) je náhledový a může se lišit v závislosti na provozním řádu nemocnice a vašem stavu.

CO VŠECH S SEBOU

Informace z nemocnice (dle pokynů Bulovky, jinak dostanete tuto informace na předoperační konzultace):

- ☐ Kompresní punčochy
- ☐ Vyplněné a podepsané informované souhlasy
- ☐ Předoperační vyšetření
- ☐ Doklad totožnosti
- ☐ Základní hygienické potřeby
- ☐ Noční košile
- ☐ Přezůvky (nejlépe gumové, aby s nimi člověk mohl třeba i do sprchy)
- ☐ Léky, které běžně užíváte, v originálním balení
- ☐ V případě vystavení receptu na Clexane/Fraixiparin – přinést s sebou vyzvednuté léky

Nenoste si cennosti a větší finanční obnos

Doporučení:

- ☐ Několik triček, pyžamo, kraťasy, župan. Je důležité myslet na to, že po operaci budete mít velice omezenou hybnost paží a je možné, že se nebudete moci oblékat a obouvat, jak jste zvyklí. Je fajn mít s sebou oblečení, které lze po operaci snadno obléknout (např. velké volné tričko, rozepínací košili) a snadno obutelné boty (nazouvací, se zipem).
- ☐ vlastní taška pro věci na cca 24 hodin na JIPku po operaci
- ☐ polštářek navíc (může být i cestovní)
- ☐ pooperační vesta/pás
- ☐ ručníky
- ☐ vlhčené ubrousky
- ☐ prodlužovačka, dlouhé kabely, powerbanka, nabíječka na telefon, sluchátka, knížka, čtečka e-knih, malá herní konzole
- ☐ brčka na pití, menší láhev na vodu (0,5l)

TIMELINE: HOJENÍ JIZEV

- Nezvedejte ruce aspoň 1 týden.
- Prvních 6 týdnů spěte na zádech s mírným náklonem.
- Nesprchujte se, dokud vám to lékař*ka nepovolí (obvykle po odstranění drénů).
- Vyhýbejte jakýmkoliv sexuálním aktivitám během prvních 3 týdnů.
- I přesto, že třeba v Bulovce komprese není doporučená, většina zdrojů se schoduje na tom, že je potřeba nosit kompresní vestu 24/7 alespoň 6 týdnů. Taky se dá použít stahovací pás (většinou se prodává jako břišní v zdravotnických potřebách) nebo elastické obinadlo. Tady máte odkaz na nejčastěji používané kompresní pomůcky:

Kompresní vesty
lipoelastic.cz

Stahovací pás
lipoelastic.cz

Stahovací pás
sanomed.cz

- **0-2 dny:** jsou nejdůležitější pro srůst tkání. Nechejte rány úplně zakryté. Pokud nemáte komplikace z nemocnice vás propusti po 2-4 dnech
- **1. týden** je zásadní pro prevence infekce. Po celou dobu budete mít zalepené bradavky. Většinou po týdnu máte první kontrolu kde Vám sundají původní krytí z bradavek. Je důležité upozornit, že první týden-dva může být psychicky náročnější jelikož budete mít omezenou možnost pohybu, taky dost časté jsou problémy se spánkem.
- **2. týden:** pomalu začnou opadat otoky. Může ale trvat až 6-12 měsíců než zmizí úplně, výrazné změny jsou vidět během 3 měsíců. Nezvedejte víc než 4kg. Nejdříve po dvou týdnech je možné se vrátit do práce/studia, ale pouze pokud to není spojené se zatěžováním horních končetin!
- **3-5. týden:** většina otoků zmizí. Můžete zvětšit intenzitu procházek a začít s protahováním, ale stále vyhnete cvičení a zvedání nad 4 kg. Taky můžete opatrně začít s masáží jizev (ale pouze v případě že jizvy jsou kompletně zahojené a stehy jsou buď vstřebané nebo odstraněné, z jizvy nic nevytéká, nemokvá apod).
- **6. týden a dál:** jizvy jsou většinou zahojené, začnou měknout. Pro podporu měknutí jizev a regeneraci tkáně je dobré mazat jizvy gelem Contractubex (nebo jiný silikonovým gelem) – několikrát denně slabou vrstvu. Tento gel má protizánětlivé účinky a zabraňuje nadměrnému tvoření pojivové tkáně. Můžete opatrně začít s cvičením (jinak je po dobu 3 měsíců doporučen klidnější režim).
- **3-6 měsíců:** jizvy začnou blednout (proces může trvat rok, ale i déle). Citlivost se může začít vracet. Hrudník se začne usazovat do konečné podoby.

Poslouchejte své tělo, nepřetěžujte ho a dejte mu šanci se pořádně uzdravit a zregenerovat. Možná to tak nevypadá, ale máte za sebou obrovský a náročný zásah. Jak se budete v rekonvalescenci chovat ovlivní to, jak budou vypadat vaše jizvy a vaše tělo celkově. Nepodceňujte pravidelnost a buďte trpěliví, i když nevidíte okamžité výsledky a zdá se vám, že se nic neděje/nemění. Důslednost a vytrvalost je pro regeneraci naprosto klíčová. Je taky důležitě pamatovat, že každé tělo je jiné a má svojí rychlost hojení, dokonce i pravá a levá jizva/dvorec mohou hojit odlišně.

KDY SE NEPRODLENĚ NAVŠTÍVIT LÉKAŘE?

Pokud se u vás objeví některý z následujících příznaků:

- horečka na 38°C
- rozpad rány
- výrazný otok prsu
- zarudnutí nebo pálení jizvy
- vytékání hnisu z oblasti jizvy

Dobře zahojená jizva je tažná, posunlivá, hladká, splývá s okolím, není bolestivá spontánně ani na dotek, nečiní obtíže při běžných denních činnostech. Není-li tomu tak, vyhledejte odborně proškolenou*ého fyzioterapeutku*a.

Je důležitě taky dávat pozor na možnou nekrózu tkáně hlavně v případě že necháváte dvorce a/nebo bradavky (jelikož přenos dvorců/bradavek je de facto transplantace a je náročnější na hojení než obyčejný jizvy). Podle statistiky, kterou máme z Bulovky, 20% lidi jde rovnou bez dvorců/bradavek,ze zbytku 70% se hojí bez standardně, 20% s komplikacemi a 10% zcela odpadnou. **Možné příznaky nekrózy jsou:**

- zesílení bolesti, otoku, zarudnutí
- zahřívání tkáně
- otevřená rána, která se nehojí
- zbytečná vlhkost nebo suchost
- zápach
- tmavé zbarvení (modré, tmavě hnědé, černé odstíny) nebo ztráta barvy

Pokud se Vám objeví nějaké z těchto příznaků aplikujte Betadinu (mast), zalepte sterilním krytím a neprodleně se obraťte na vašeho ošetřujícího lékaře / vaši ošetřující lékařku. Čím dřív začnete s ošetřením nekrózy tím větší máte šanci dvorce/bradavky zachránit.

JAK NA OSTATNÍ MOŽNÉ KOMPLIKACE

Otok a modřiny

- Normální po operaci, ale pokud se zhorší, poraďte se s lékařem*kou.
- Používejte ledové obklady (zabalené do látky) prvních pár dní. Vyhýbejte použití obkladů na oblast dvorců/bradavek (může způsobit odumření.
- Dodržujte pokyny ohledně kompresního prádla.

Bolest a nepohodlí

- Dodržujte lékařem*kou předepsané léky proti bolesti.
- Vyhněte se fyzické námaze, která by mohla bolest zhoršit.
- Udržujte správnou polohu při spaní (na zádech, s mírně zvednutou horní částí těla).

Hromadění tekutin (serom, hematom)

- Pokud si všimnete neobvyklého otoku nebo tekutiny pod kůží, informujte lékaře*ku.
- Dodržujte nošení kompresního prádla, aby se minimalizovalo hromadění tekutin.
- Někdy může být nutné odsátí tekutiny pomocí jehly (tzv. punkce).
- Pokud dojde k vypouštění tekutiny lékařem*kou můžete dočasně cítit mírnou bolest Jestli po vypouštění cítíte tlak, napětí nebo ztuhlost, vnímáte rychlý návrat otoku může to být náznakem že serom se znovu tvoří. V takovém případě znovu kontaktujte lékaře*ku.

Ztráta citlivosti na hrudníku

- Citlivost se může vracet postupně, ale někdy může být ztráta trvalá.
- Masírování oblasti (když je to bezpečné) může pomoci stimulovat nervy.

Otevření ran nebo špatné hojení

- Vyvarujte se fyzické aktivity, která by mohla zatěžovat stehy.
- Pokud se rána otevírá, udržujte ji čistou a informujte lékaře. Taky můžete použít náplasťové stehy.
- Strava bohatá na bílkoviny a vitamíny (C, zinek) podporuje hojení.

Problémy s dýcháním nebo extrémní bolest

Okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc, může to být známka vážné komplikace (např. krevní sraženiny).

PÉČE O JIZVU

Jizva je přirozenou součástí procesu hojení tkáně. Jizva nemá stejné vlastnosti jako původní tkáň, je často méně elastická. Pokud v průběhu hojení na jizvu působíme velkým tlakem nebo tahem, může ji to negativně ovlivnit. Mezi nejčastější symptomy nesprávně ošetřené tkáně patří zvýšená bolestivost operované tkáně i několik let po operaci, reflexní změny ve vzdálenějších místech těla, omezený rozsah pohybu samotné jizvy i jejího okolí, snížený odtok lymfy z dané oblasti, ztížení průtoku krve v kapilárách a v neposlední řadě útlak nervů a tím ovlivnění nervové činnosti.

TYPY JIZEV

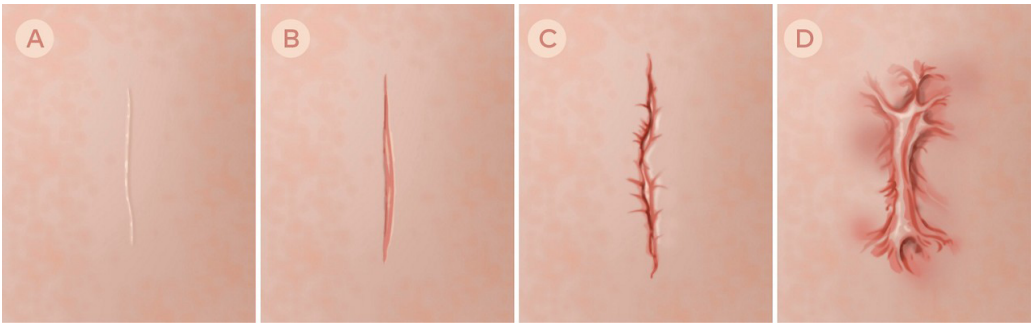
A. Fyziologická jizva je světlá, hladká, flexibilní a tenká. Splývá se svým okolím a nezpůsobuje žádné obtíže ani ve vzdálenějších místech těla.

Patologické hojení

B. Hypotrofická/atrofická jizva je křehká, bledá, s výrazně sníženou odolností na mechanické podněty. Vzniká při snížené produkci kolagenu a je porušena rovnováha mezi anabolickými a katabolickými procesy hojení rány.

C. Hypertrofická jizva vzniká přibližně u 35 % pacientů po chirurgickém zákroku. Je často růžově červená, zbytnělá, svědivá a bolestivá. Vystupuje nad úroveň kůže, ale nepřerůstá velikost operační rány. Bývá následkem nadměrné produkce kolagenu s četnými fibroblasty.

D. Keloidní jizva je esteticky velice nepříznivá, dominuje červená až červenofialová barva, bývá lesklá. Přesahuje do přilehlé zdravé kůže nad oblast původní operační rány. Často se objevují svědění, parestezie a bolestivost.



Obecné zásady péče o jizvu

- Vyhnete použití léků, obsahujících Ibuprofen, ke tlumení bolesti, místo toho používejte přípravky s paracetamolem (Ibuprofen může zvyšovat riziko krvácení).
- Udržujte jizvu v čistotě. Nenamáčejte ji ve vaně v průběhu několika týdnů po operaci. Spíše jemně sprchujte vlažnou vodou a šetrně osušte.
- Vyvarujte se nošení těsného oblečení, které způsobuje tření pokožky. Alespoň 6 týdnů po operaci preferujte volné bavlněné oblečení.
- Nepřetěžujte jizvu. Po dobu 6–8 týdnů vynechejte sportovní aktivity, ve kterých může docházet k nadměrnému napínání jizvy. Vyhýbejte se vyšším teplotám, např. sauně, nedoporučuje se bazén.
- Jizvu po vyndání stehů a samovolném odpadnutí strupů pravidelně promašťujte.
- Pozor na bylinné masti, aby nedošlo k podráždění pokožky, nejdříve je vyzkoušejte na malé části tkáně.
- Pozor na kupované sádlo – zkontrolujte obsah soli, která může dráždit pokožku.
- Přípravky speciálně na jizvy – například: silikonové masti nebo gely, silikonové náplasti, gely na jizvy, kalciová mast nebo speciální druhy kosmetiky na obnovu a ochranu přirozené kožní bariéry
- Jizvu chraňte před sluncem. Vyhýbejte se i soláriu, aby nedošlo k hyperpigmentaci jizvy, používejte na jizvu prostředky s vysokým SPF (30+) i pod oblečením.
- Natékání jizvy je známkou přetížení měkkých tkání a je nutné snížit intenzitu zátěže.
- Péči o jizvu věnujte alespoň 2 roky po operaci.

Péče o jizvu 0–14 dní po operaci

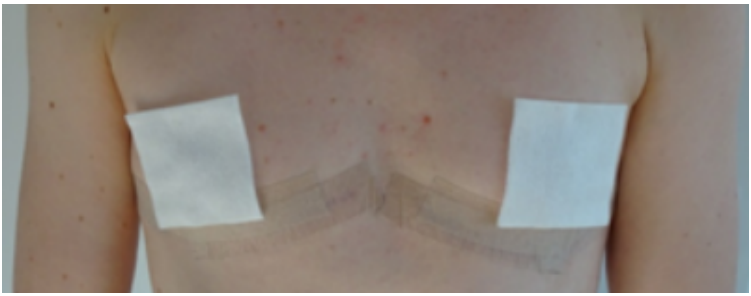
- Nesundavejte obvazy/krytí, aplikované v nemocnice, samostatně do první kontroly (cca týden po operaci).
- Bradavky nechejte celý první týden zakryté. Pokud se vám krytí odlepí aplikujte na bradavku mastný tyl a sterilní krytí.
- Jizvu udržujte v čistotě – sprchování dle doporučení operatéra bez mycích prostředků, poté jemně osušit ručníkem.
- Důležitá je přirozená pohybová aktivita několikrát denně – polohování na lůžku, správná vertikalizace do sedu (přes bok), krátká chůze (pohybovou aktivitu konzultujte s lékařem), po hrudní operaci se snažte nádech cílit do oblasti hrudní kosti.
- Cílené dýchejte do operované oblasti.
- Při vertikalizaci, kýchání nebo kašlání fixujte jizvu dlaní jedné ruky mírným plošným tlakem.
- Dávejte pozor na jídelníček během celého času hojení: zvýšený příjem bílkovin je zásadní pro hojení, zmenšený příjem soli snižuje otoky. Pijte hodně vody.
- I přes sterilní krytí se jizvy a okolních tkání co nejčastěji jemně dotýkejte (hlaďte), aby se co nejrychleji obnovilo čití, cirkulace krve a lymfy.
- Pokud používáte kompresní vestu/pas, pokračujte v aplikování sterilního krytí

z netkaného textilu s Bepanthenem po celou dobu nošení vesty. Krytí měníte jednou-dvakrát denně.

- V případě, že kompresní vestu/pas nenosíte stejně aplikujete Bepanthen několikrát během dne během prvních 6 týdnů pro podporu hojení. Je důležité přímo na dvorce/bradavky nepoužívat masti/gely a jiné přípravky na jizvy, jelikož zvyšují elasticitu tkáně což může vést k roztažení a deformace dvorců/bradavek.
- Po odstranění původního obvazu/krytí spousta lidi doporučuje jizvy fixovat pomocí náplasťových stehů nebo speciálních krycích pásek na dají.
- Při otevření drobných ran na jizvách opatrně stlačte okraje rány k sobě a zalepte dvěma malými kousky náplasťových stehů křižem.
- Před aplikací jakéhokoliv krytí na jizvy/dvorce/bradavky vždy vyčistěte oblast pomocí bezbarvé desinfekce.

Péče o jizvu 3.–4. týden po operaci

- Je to období vysoké aktivity kolagenu v operační ráně.



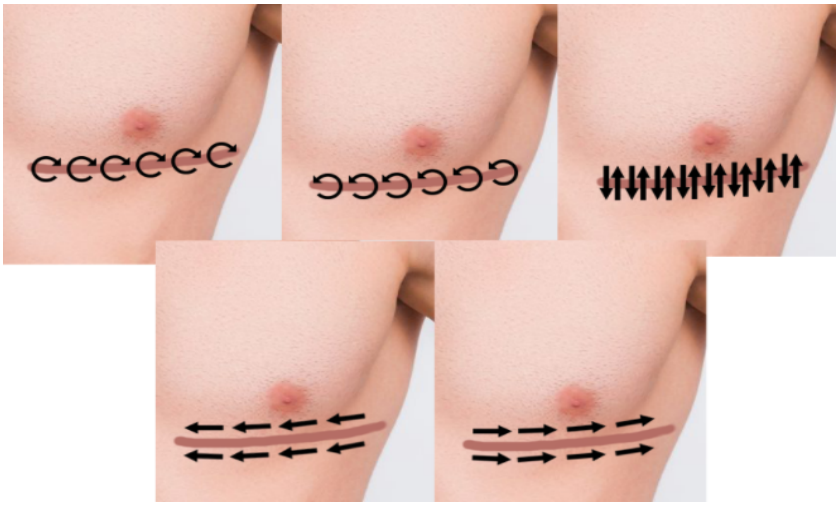
- Tkáň je stále mechanicky neodolná a netoleruje nadměrné pohyby a síly.
- Pohyb nebo manuální ošetření nesmějí vyvolat ostrou bolest .
- Jizvu do úplného vstřebání stehů ničím nemažte. Po vypadání stehů začnete s protahováním do S a do C a jemnou masáži, ránu a její okolí promazávejte kvalitním rostlinným olejem určeným k péči o jizvy.
- Ošetření měkkých tkání v oblasti operační rány – jizva musí být „klidná“. Celé prsty položte plošně na ránu a velice jemně posouvejte kůži s podkožím v různých směrech do pocitu prvního odporu tkáně, ve kterém chvíli setrvejte. Provádějte několikrát denně všemi směry.
- Nemasírujte bradavky.

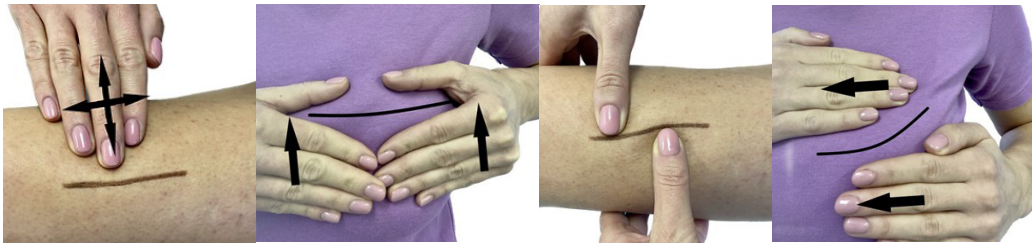
Péče o jizvu od 5. týdne po operaci

- Silikonový gel nebo silikonové náplasti doporučujeme používat nejméně po dobu 30 dní.
- Pokračovat v uvolňování tkání, po 6. týdnu přidáváme jemné podélné protažení jizvy.
- Podélné protažení jizvy – bříška obou palců položte zlehka na konce jizvy a šetrně je odtahujte od sebe.
- Teprve od 4. měsíce by tkáň jizvy již měla být připravena na plnou pohybovou aktivitu a mechanické zatížení ve všech směrech.

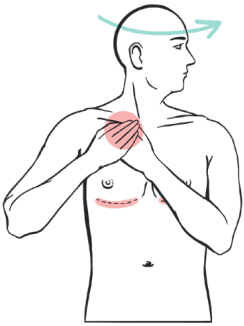
MASÁŽ

Jak správně pečovat o jizvu | Rehasport
www.youtube.com/watch?v=Kv6sSeP1eoc



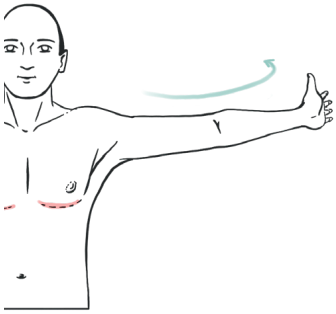


JAK PROTAHOVAT POSTIŽENOU OBLAST PO OPERACI?



PROTAŽENÍ MUSCULUS STERNOCLEIDOMASTOIDEUS A PLATYSMA

Ruku přiložte pod klíční kost, druhou ruku položte na první ruku a držte tkáně pod klíční kostí. Hlavu ukloňte a otočte na druhou stranu, mírně ji zaklánějte, dokud neucítíte lehký tah. Držte přibližně 10 sekund a prodýchávejte.
Vždy s respektem k tahu!

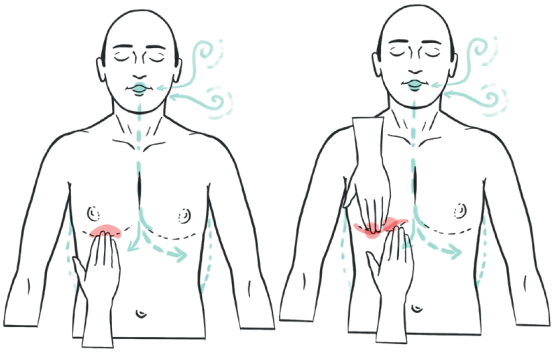


PROTAŽENÍ PRSNÍHO SVALU A HORNÍ KONČETINY

Horní končetinu upažte do úhlu 90°, natáhněte loket s dlaní vzhůru a zakloňte dlaň. Držte přibližně 10 sekund a prodýchávejte.
Vždy s respektem k tahu!!

DÝCHÁNÍ DO DOLNÍHO HRUDNÍHO SEKTORU

Ruce přiložte na dolní žebra tak, aby byl palec zezadu na žebrech a zbytek prstů zepředu. Dýchejte pod ruce, aby se hrudník rozpínal do stran.



PROTAŽENÍ JIZVY DO PÍSMENE C A S

Plošně položte prsty jedné ruky zespodu na jizvu a prsty druhé ruky přiložte shora. Oběma rukama vytvořte plošný tlak, aby se mezi vašimi prsty jizva nařasila do tvaru písmene S. Vydržte 20 sekund, prodýchejte a pokračujte na další část jizvy. Poté dejte oba palce na jednu stranu jizvy a protahujte kůži do tvaru písmene C, tlak palců jde směrem k jizvě.

BODYMODIFIKACE

Tetovaní

Doporučuje se počkat alespoň 3 měsíce po operace před tetováním oblasti hrudníku, kde zákrok neproběhl, a alespoň 12 měsíců před tetováním jizev a dvorců/bradavek.

Piercing bradavek

Časové možnosti provedení piercingu bradavek záleží na typu zákroku:

- v případě přenosu bradavek byste měli s propíchnutím počkat 6 až 12 měsíců po operaci.
- bez přenosu bradavek si můžete nechat bradavky propíchnout přibližně 3 měsíce po operaci (hojení bez přenosu je obvykle mnohem rychlejší)

Pokud jste měli bradavky propíchnuté před operací a chcete si je nechat znovu propíchnout po zahojení hrudníku, doporučujeme vyhledat radu a podporu profesionálního piercera jelikož po zákroku mohou být přítomny jizvy nebo jiné faktory, které je třeba zohlednit, aby se minimalizovalo riziko zbytečné bolesti, nepohodlí nebo infekce.

KOREKCE JIZEV

Občas i přes dostatečnou peče jizvy kvůli genetice a jiným faktorům mohou stále být viditelné, mít výraznější barvu a/nebo se přetvářet na hypertrofické nebo keloidní a představovat tak estetický problém.

Základem pro správné zahojení je důkladná péče započatá co nejdříve od zahojení rány nebo vytažení stehů. Již během prvních tří měsíců poznáte, jakým způsobem se jizva bude vyvíjet. Když dochází k jejímu zvedání, je jasné, že má tendenci přebujet a přecházet v jizvu hypertrofickou nebo keloidní. V takovém případě na nic nečekejte a řešte situaci co nejdříve s dermatologem, který proces bujení může zastavit.

Jednou vzniklá jizva se ale bohužel nedá odstranit. Vždy se totiž hojí opět jizvou. Je však možné její vzhled korigovat tak, aby byla co nejjemnější, a co nejvíce splývala s okolní tkání. Existují různé metody korekce, které dermatolog používá podle typu jizvy Ideální je určitě ošetřovat jizvy ne starší než 6 měsíců. Někdy tyto metody i různě kombinuje.

Metody korekce jizev:

- Zbroušení frakčním CO2 laserem – zbroušení přebytečné tkáně díky působení termálního efektu laserového paprsku.
- Mikrojehličkování (microneedling) s vlastní krevní plazmou – aplikace do podkoží vaši vlastní krevní plazmy pomoci mikrojehliček což nastartuje tvorbu kolagenních a elastických vláken, díky které se jizva vyhladí a změkne.
- Reexcize – opětovně vyříznutí a jemně sešívaní okrajů jizby lékařem.
- Injekční aplikace kortikoidů – lokální podaní kortikoidy které omezuje nadměrnou tvorbu vaziva. Aplikují se tenkou jehlou přímo do zbytnělého vaziva jizvy
- Kryalizace – podchlazení kůže tekutým dusíkem. Následně se kůže sloupne a na jejím místě roste nová tkáň.

Použití jednotlivých metod podle typu jizvy:

Jizva atrofická (propadlá)

- Reexcize
- Mikrojehličkování s vlastní krevní plazmou

Hypertrofická (vystouplá) starší než 12 měsíců

- Frakční CO2 laser
- Mikrojehličkování s vlastní krevní plazmou
- Reexcize
- Aplikace kortikoidů
- Kryalizace

Keloidní (vystouplá/zbytnělá)

- Aplikace kortikoidů
- Kryalizace

ZDROJE

www.genderconfirmation.com

www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/diagnozy/zhoubne-nadory-prsu/rekonvalescence/pece_o_jizvu.html

www.chaingepeergroup.at/top-surgery-preparation-and-after-care

www.mammacentrum.cz/novinky/vite-jak-spravne-pecovat-o-jizvu-po-zakroku

www.gendersurgeryamsterdam.com/surgery-for-transmen/top-surgery

www.skincareliberec.cz/sluzby_esteticka-dermatologie_zjemneni-jizev

Brožura „Péče o rány po mastektomii“ (FNB Bulovka)
www.shorturl.at/wnqhc

Materiály skupiny FTM Czech
www.facebook.com/groups/197472963704553

V případě jakýchkoliv dotazů kontaktujte na lumara.synonym@gmail.com