



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

# Как обеспечить защиту грудины после операции

В этом материале поясняется, как обеспечить защиту грудины (грудинной кости) после операции.

Если вы перенесли срединную стернотомию, вам необходимо обеспечить защиту грудины, пока она будет заживать. При срединной стернотомии по центру грудной клетки выполняется надрез (хирургический разрез), и грудина делится надвое. Часто эта операция выполняется в ходе тимэктомии (операции по удалению вилочковой железы).

Медсестра/медбрат, физиотерапевт (physical therapist, PT) или реабилитационный терапевт (occupational therapist, OT) рассмотрят эти инструкции вместе с вами перед вашей выпиской из больницы.

## Как обеспечить защиту грудины

В большинстве случаев пациентам следует соблюдать эти указания в течение 6 недель после операции. Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам

увеличить или уменьшить этот период. Следуйте его рекомендациям.

- Когда вы кашляете или чихаете, придерживайте место разреза на груди подушкой. Это называется шинированием разреза.
- Не протягивайте назад обе руки одновременно. Например, не тянитесь, чтобы почесать спину или застегнуть бюстгальтер.
- Не поднимайте ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг). Галлон молока (около 3,8 л) весит примерно 8 фунтов (3,6 кг).
  - В первое время даже предметы легче 10 фунтов (4,5 кг) могут казаться слишком тяжелыми. Не поднимайте ничего, если это вызывает боль или дискомфорт.
- Вставая с кровати, стула или унитаза, переносите основную часть веса на ноги, поднимаясь за счет силы ног. Держите руки близко к телу.
- Когда вы что-то поднимаете, толкаете или тянете, прижимайте предплечья к телу. Не поднимайте, не толкайте и не тяните ничего, если это вызывает боль или дискомфорт. Примеры таких действий:
  - опирание на перила (с отталкиванием и притягиванием) при ходьбе по лестнице;

- открывание и закрывание тяжелых дверей;
  - выгуливание собаки на поводке;
  - опирание на руки при подъеме со стула, унитаза или кровати;
  - поднятие тяжестей весом менее 10 фунтов (4,5 кг), например кастрюль и сковородок.
- Прежде чем возобновить выполнение физических упражнений, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

## Как лечь в кровать и встать с нее

Важно лечь в кровать и встать с нее медленно и осторожно, чтобы защитить грудину.

### Как встать с кровати?

1. Подвиньте ступни к краю кровати. Перевернитесь на бок (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Перевернитесь на бок.

2. Аккуратно поднимите ноги на кровать.
3. Сядьте, осторожно помогая себе руками (см. рисунок 2). Старайтесь держать руки близко к телу.



Рисунок 2. Сядьте, помогая себе руками.

### Как ложиться на кровать?

1. Сядьте на край кровати (см. рисунок 3).
2. Лягте, осторожно помогая себе руками. Старайтесь держать руки близко к телу.
3. Аккуратно поднимите ноги на кровать.

Вы можете спать в любом положении, в котором не испытываете дискомфорт. Большинству людей удобнее спать на боку.

Если у вас появились вопросы, задайте их непосредственно сотруднику вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться

к медицинскому сотруднику после 17:00, в выходные или праздничные дни, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

How to Protect Your Sternum After Surgery - Last updated on September 1, 2020

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Рисунок 3. Сядьте на край кровати.

---