

## Gibanje s tritočkovnim steznikom

V bolnišnici vas bodo naučili pravilnega vstajanja iz postelje.

Najprej se obrnite na bok. Izberite si tisto stran, ki vam najbolj ustreza. Skrčite noge v kolenih. Z rokama se odrinite iz postelje tako, da z nogami dosežete tla.

Pokončno sedenje s tritočkovnim steznikom ni vedno udobno.

## Snemanje tritočkovnega steznika

Snemanje steznika izvedete takrat, ko ležite v postelji. Odprite sponko na levi, nato na desni strani, obrnite se na levi bok, zadnji del namestite pod levi bok. Vrnite se nazaj na hrbet in odstranite steznik. Steznika ni potrebno nositi v času počitka ali spanja. **Steznika ne snemajte v stoječem položaju!**

### Nega kože

Pod steznikom vedno nosite bombažno majico s kratkimi rokavi. Majica prepreči, da bi steznik poškodoval kožo. Mesta, kjer vas steznik tišči, opazujte, ker lahko nastane na tem mestu rana. Če opazite rano, obvestite zdravnika.

### Katere obleke lahko nosite?

Oblečete lahko katero koli obleko, ki jo želite nositi. Krilo bo moralo biti večje številke, ker ga oblečete čez steznik. Pod steznikom imejte samo bombažno majico!

## Vzdrževanje tritočkovnega steznika

Steznik naj vam umijejo s čisto krpo in toplo vodo, ki ji dodate malo čistila. Preden si namestite steznik, preverite, ali je suh.

## Odhod domov iz bolnišnice

Ravnajte se po navodilih zdravnika.

V primeru večjih sprememb telesne mase, se oglasite v naši specialistični ambulanti na Polikliniki.

V primeru dodatnih vprašanj ali skrbi zaradi steznika lahko pokličete medicinsko sestro Kliničnega oddelka za travmatologijo na telefon 01/522-32-58.



---

# TRDA VRATNA OPORNICA IN TRITOČKOVNI STEZNIK

Zdravstveno vzgojne vsebine

---

NP KRG KOTR 024

---

izdaja 1 (05/2013)

---

## Navodila za uporabo trde vratne opornice

Zdravnik vam je predpisal trdo vratno opornico (trda vratna ortoza). Opornico morate nositi ves čas. Uporablja se za oporo vratne hrbtenice po operaciji vratnih vretenc ali pri poškodbah, ki ne potrebujejo operativnega posega.

Trdo vratno opornico je običajno potrebno nositi nekaj tednov po poškodbi, odvisno od poškodbe. Natančna navodila vam bo posredoval vaš zdravnik.

Namestite si jo v ležečem položaju. Na sprednji del vratu namestite sprednji del opornice, obrnite se na bok, ki vam najbolj ustreza in namestite še zadnji del opornice. Na hrbtu spnite oba dela ovratnice skupaj.

Pri tuširanju morate nositi trdo vratno opornico, ki pomaga pri opori vratu.

Tuširajte se zvečer pred spanjem, ker se bo ovratnica čez noč posušila. Za pranje las lahko uporabljate šampon. Lahko tudi obiščete frizerja, vendar si lase operite doma. Ovratnico morate nositi tudi med obiskom frizerja.

Moški naj v času nošenja ovratnice za britje uporabljajo električni aparat, saj se lahko brijejo v ležečem položaju brez ovratnice.

Če ste bili operirani, se lahko pričnete tuširati, ko vam odstranijo šive in obvezo rane. Rana mora biti suha. Šivi se običajno odstranijo sedmi dan po operaciji. Izogibajte se kohanju v banji, dokler ni rana popolnoma zaceljena.

Pri snemanju ovratnice pogledajte še izgled rane. Uporabite lahko ogledalo ali pa prosite, da to stori nekdo od domačih.

### Opozorilo:

- če se pod ovratnico potite ali imate nadraženo kožo, med ovratnico in kožo namestite bombažno tkanino;
- v času celjenja operativne rane na rano ne nanašajte losionov, pudra in olja (6 tednov).

## Navodila za uporabo tritočkovnega steznika

Zdravnik predpiše tritočkovni steznik, kadar je potrebno omejiti gibanje hrbtenice. Omejitev gibanja hrbtenice zagotavlja ustrezen položaj vretenc in mehkih delov po operativnem posegu ali poškodbi.

### Kako je narejen tritočkovni steznik?

Sestavljen je iz kovinskega ogrodja, ki je na določenih delih prevlečen z odpornim materialom. Ima dva dela: sprednji in zadnji del. Izbrati je potrebno ustrezno velikost steznika.

## Koliko časa je potrebno nositi tritočkovni steznik?

Običajno ga je potrebno nositi 6 do 12 tednov, včasih tudi dlje, odvisno od poteka zdravljenja. Potek zdravljenja ocenjuje zdravnik. Ob odpustu iz bolnišnice boste dobili odpustnico in datum kontrolnega pregleda.

## Nameščanje tritočkovnega steznika

Pravilne namestitve steznika vas bo naučil fizioterapevt. Medicinska sestra pa vam bo v času bivanja v bolnišnici pomagala pri namestitvi.

## Postopek namestitve tritočkovnega steznika

1. Oblecite si zgornji del pižame ali majice s kratkimi rokavi v ležečem položaju.
2. Sprednji del steznika namestite na trup.
3. Obrnite se na desni bok, zadnji del steznika podložite na hrbet. Ponovno se namestite na hrbet in se rahlo obrnite na levi bok, da z roko dosežete zadnji del steznika. Zadnji del steznika spnite s sprednjim. Steznik dokončno zapnete s sponko na levi strani.
4. Pred odhodom iz bolnišnice bo fizioterapevt ali medicinska sestra preverila, kako si sami ali s pomočjo svojcev namestite steznik.