



Doporučení pro péči o jizvy

- Po každém operačním výkonu vznikne větší či menší jizva a jejímu vzniku nelze zabránit. Naší snahou je vytvořit takovou jizvu, které co nejrychleji vyzraje a je co nejméně nápadná. Každá jizva vyžívá minimálně 3–6 měsíců, u rozsáhlých jizev to může trvat až 2 roky. Počáteční zarudnutí jizvy, která je někdy barevně výrazná, postupně odeznívá, jizva bledne a stává se méně nápadnou. Může také dojít k roztažení jizvy, jejímu zatvrdnutí nebo k vytvoření hypertrofické, výjimečně keloidní, jizvy. Aby k tomu nedošlo a aby jizvy co nejrychleji a co nejlépe vyžívávaly doporučujeme několik opatření.
- Jizvu je vhodné promašťovat mastným krémem. Lze použít jakýkoliv mastný krém, optimálně s co nejjednodušším složením, abychom zabránili případné alergizaci. Lze také použít masti s příměsí silikonu, které by měly snižovat riziko vzniku hypertrofických jizev.
- Jizvu je vhodné chránit před slunečním zářením nejméně po dobu 2–3 měsíců po výkonu. Lze ji chránit mechanicky např. přelepením náplastí nebo zakrytím oděvem, nebo krémy s ochranným UV faktorem, nejlépe faktor 30 a více.
- Působení trvalého tlaku zabraňuje hypertrofickému hojení a urychluje vyžívání jizev. Cca za 2 týdny po odstranění stehů proto doporučujeme začít provádět tlakové masáže. Ty se provádí tak, že tlačíte bříškem prstu na jizvu proti podkladu takovou silou, aby se nehtové lůžko odkrývalo a tlak ponecháte působit cca 30 sekund. Poté povolíte a prst přesunete na vedlejší část jizvy a celý postup opakujete. Přes jizvu tedy prstem nepřejíždíte, pouze tlačíte. Tímto způsobem promasírujete celou jizvu. Tlakové masáže provádějte alespoň 5× denně po dobu 10 minut. Čím častěji, tím lépe. Viditelný efekt lze očekávat nejdříve za 1–2 měsíce. U starších nebo rozsáhlých jizev se výsledek může dostavit i později.

■ Vzhled jizev je možno dále zlepšit a vyžrávání urychlit použitím silikonových gelů. Jedná se o tuhé gely, které se neroztírají, ale přikládají se na zhojenou jizvu. Přikládají se gelovou stranou na jizvu a je nutno je připevnit náplastí, obvazem nebo kompresivním návlekem, protože samy o sobě na kůži nedrží. Mohou být přiloženy až 18 hodin denně, ale pak je nutno je sejmout a nechat pokožku několik hodin volně dýchat. Gely jsou omyvatelné a používají se opakovaně.

■ Opakovaná aplikace biostimulačního laseru zabraňuje tvorbě hypertrofických jizev a urychluje jejich vyžrávání. Biostimulační laser by však měl být podáván v dostatečné dávce. Doporučujeme obrátit se na specializované pracoviště, které se laserovou léčbou jizev zabývá.