



LIGA PROTI
RAKOVINE

JAZVA

Všetko, čo by ste mali ako pacienti o nej vedieť



Jazva

Všetko, čo by ste ako pacienti mali o nej vedieť

© jún 2026

Odborný obsah pripravila: Mgr. Jessica Zatlková, fyzioterapeutka
so zameraním na starostlivosť o onkologických pacientov

Odborná spolupráca: Národný onkologický inštitút, www.noisk.sk



LIGA PROTI
RAKOVINE

OBSAH

- 4 | Úvod
- 4 | Základné informácie o jazve, ktoré by si mal/a vedieť
- 8 | Viem sa na operáciu pripraviť?
- 9 | Výživa a hojenie tkanív pred operáciou
- 11 | Starostlivosť o jazvu krok po kroku od prvého dňa
- 12 | Starostlivosť o jazvu 0. - 14. deň po operácii
- 14 | Starostlivosť o jazvu 3. - 4. týždeň po operácii
- 17 | Starostlivosť o jazvu 5. - 6. týždeň po operácii
- 20 | Starostlivosť o tkanivá pri ožarovaní a počas terapie
- 23 | Prečo pociťujem zvýšenú citlivosť až bolesť v oblasti jazvy?
- 24 | Ako podporiť hojenie a prácu s jazvou pomocou crosstejpu, kineziotejpu, či silikónových náplastí?
- 27 | Ako na ochranu jazvy pred slnečným žiarením?
- 27 | Prečo je po operácii a onkologickej liečbe cvičenie dôležité?
- 29 | Kedy vyhľadať fyzioterapeuta
- 29 | Kedy vyhľadať lekára
- 30 | Jazva, viac než len stopa na tele
- 30 | Záver
- 31 | Pod'akovanie

ÚVOD

Možno sa pýtaš, prečo je potrebné starať sa o jazvu, keď ide „len“ o zažitú kožu. Možno ti nikdy nenapadlo, že jazva nie je iba estetická zmena na tele, ale môže ovplyvňovať aj jeho fungovanie, pohyb či vnímanie. Telo si totiž pamätá viac, než vidíme na prvý pohľad.

A práve preto vznikla táto brožúrka. Vznikla pre teba. Aby si vedel/a, že v tom nie si sám/sama a že existuje spôsob, ako svoju jazvu podporiť už od prvých dní po operácii. Jazva nie je len o vzhľade – je najmä o funkcii, súvislostiach a o tom, ako sa celé telo dokáže znovu prispôbiť. A zďaleka nejde len o to, aká je veľká alebo kde sa nachádza.

Vieme, že môžeš prechádzať náročným obdobím, ktoré so sebou prináša neistotu, otázky aj strach. Možno nevieš, čo je „normálne“, čo ešte patrí k hojeniu a kedy je vhodné spozornieť. Preto ti chceme odovzdať zrozumiteľné a dôležité informácie o jazve – bez zbytočného strašenia, ale s rešpektom k tomu, čo prežívaš.

Táto brožúrka je tu pre teba, aby si získal/a istotu a vedel/a, ako sa o jazvu správne starať. Krok po kroku, v tvojom vlastnom tempe. Nemusíš vedieť všetko hneď – dôležité je začať.

V celej brožúrke nájdeš obrázky a viaceré QR kódy. Po ich naskenovaní sa ti zobrazia videá, ktoré ti ukážu, ako pracovať s jazvou aj s okolitými tkanivami pri rôznych diagnózach a typoch operácií. Ukážky v brožúrke sú zobrazované po operáciách v oblasti brušnej steny, hrudníka a po laparoskopickej operácii, ale tieto rady môžeš aplikovať na jazvu, ktorá sa môže nachádzať na akomkoľvek mieste na tele.

Dovoľ nám byť tvojím sprievodcom na tejto ceste.

S citom, rešpektom a porozumením.

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE O JAZVE, KTORÉ BY SI MAL/A VEDIEŤ

Jazva po chirurgickom zákroku vzniká ako prirodzená súčasť hojenia po operácii. Je to spôsob, akým sa telo snaží zaceliť miesto, kde bolo dočasne narušené – či už kvôli odstráneniu nádoru, diagnostickému výkonu alebo inému operačnému zásahu, ktorý bol súčasťou liečby. Jazva je preto znakom hojenia a obnovy, no zároveň predstavuje zmenu, na ktorú sa telo musí postupne prispôbiť.

Chirurgický rez zasahuje viacero vrstiev – kožu, podkožie aj hlbšie štruktúry. Preto jazva nie je len estetickou zmenou, ale môže ovplyvňovať pohyb, citlivosť či napätie v tele, a to aj v prípade, že je navonok malá.

Netreba zabúdať, že aj malá jazva je jazva. Platí to aj pre drobné artroskopické rezy. Hoci sú nenápadné, vnútri tela môžu ovplyvňovať širšiu oblasť, než sa zdá na prvý pohľad.

Jazva je vždy prepojená s okolím – s kožou, svalmi, nervami, cievami a najmä s fasciami. Fascie sú väzivové štruktúry, ktoré prepájajú celé telo. Ak sa v oblasti jazvy stanú tuhšími alebo menej pohyblivými, môže to ovplyvniť pohyb aj v iných častiach tela. Preto je dôležité starať sa nielen o samotnú jazvu, ale aj o okolité tkanivá.

Starostlivosť o jazvu je prejavom rešpektu k telu, ktoré prešlo náročnou cestou. Jemná a cielená starostlivosť mu môže pomôcť cítiť sa opäť voľnejšie, bezpečnejšie a bez bolesti.

Fázy hojenia jazvy

1.

Zápalová fáza
(prvé dni po operácii)



Telo reaguje na chirurgický zákrok zápalom. Miesto môže byť červené, opuchnuté, teplejšie alebo citlivejšie. Ide o normálnu reakciu, pri ktorej sa telo chráni a pripravuje na hojenie. Je v poriadku, keď prvé dni/týždne v tejto oblasti pociťujete väčší dyskomfort.

2.

Proliferačná fáza
(približne 1–6 týždňov)



V tejto fáze sa rana uzatvára a telo vytvára nové tkanivo. Jazva môže byť ružová alebo červená, pevnejšia a citlivejšia na dotyk. Je to obdobie, keď sa začína formovať jazvové tkanivo.

3.

Remodelačná fáza
(niekoľko mesiacov až 1–2 roky)



Jazva postupne dozrieva. Mení farbu, mäkne a stáva sa pružnejšou. Tkanivá sa prispôbujú pohybu a záťaži. Preto je dôležité hýbať a starať sa o jazvu aj odstupom niekoľkých mesiacov od operácie.

Ako by mala vyzerat' zdravá a dobre hojacia jazva?

V prvých týždňoch po operácii:



je ružová až červená



môže byť mierne
citlivá alebo napätá



koža je uzavretá,
bez mokvania



okolie nie je výrazne
opuchnuté ani horúce



môže byť
znížená citlivosť

V neskoršom období:



jazva bledne



pri pohybe neťahá



nebolí v pokoji



je mäkká a pružná



je pohyblivá



bez opuchu

Typy jaziev

Hypotrofická (atrofická) jazva



Hypotrofická (atrofická) jazva je jazva, ktorá je vpadnutá pod úroveň okolitej kože, pôsobí viac rozťahnuto, tenko, jemne a často má bledšiu farbu. Vzniká vtedy, keď sa počas hojenia vytvára menej kolagénu, než je potrebné, a koža v danej oblasti môže pôsobiť menej pevne.

Hypertrofická jazva



Hypertrofická jazva je vyvýšená nad úroveň kože, no zostáva v hraniciach pôvodnej rany. Zvyčajne má ružovú až červenú farbu a môže byť tuhšia, citlivá alebo svrbivá. V priebehu času sa jej vzhľad môže postupne zlepšovať a jazva sa môže čiastočne zmenšiť. Vzniká z dôvodu vyššej produkcie kolagénu.

Keloidná jazva



Keloidná jazva je výrazne vyvýšená jazva, ktorá presahuje hranice pôvodnej rany. Často má tmavšiu farbu, lesklý povrch a býva tuhšia na dotyk. Môže spôsobovať svrbenie, bolesť alebo nepríjemné pocity. Keloidná jazva vzniká vtedy, keď telo počas hojenia vytvára príliš veľa jazvového tkaniva.

VIEM SA NA OPERÁCIU PRIPRAVIŤ?

Príprava na operáciu nezačína až v deň zákroku. To, ako sa cítiš fyzicky aj psychicky ešte pred operáciou, môže mať významný vplyv na priebeh hojenia aj na návrat k bežnému životu. Príprava nie je o dokonalosti, ale o podpore tela v období, ktoré je preň náročné.

Je prirodzené cítiť strach, neistotu alebo napätie. Operácia zasahuje nielen do tela, ale aj do pocitu bezpečia a kontroly. Dovoľ si svoje emócie vnímať – nepotrebuješ byť „silný/á“ za každú cenu. Pomôcť môže rozhovor s blízkym človekom, zdravotníkom alebo odborníkom.

Prehabilitácia znamená pripraviť telo ešte pred operáciou tak, aby sa po zákroku dokázalo ľahšie prispôsobiť a zotaviť. Veľa z týchto krokov je jednoduchých, no pre telo veľmi dôležitých.

Ak ste boli zvyknutí cvičiť, pokračujte.



Pokračujte v pohybe, na ktorý je vaše telo zvyknuté, ale prispôbte ho aktuálnemu stavu. Cvičte v rozsahu, ktorý vám je príjemný a nevyvoláva bolesť ani nadmernú únavu. Cvičenie pred operáciou prináša pre telo benefit.

Dbajte na pravidelný pohyb počas dňa.



Nemusí ísť o tréning. Pravidelné prechádzky, jemné rozhýbanie tela alebo zmena polohy počas dňa pomáhajú udržiavať kondíciu a podporujú krvný obeh.

Zaradte dychové cvičenia.



Vedomé, prehĺbené dýchanie podporuje okysličenie tkanív, uvoľňuje napätie a je veľmi dôležité aj v období po operácii, najmä pre lymfatický systém. Môžete ho nacvičiť už pred operáciou.

Udržiavajte pohyblivosť.



Jemné cvičenia na chrbticu, ramená, hrudník či panvu (podľa typu plánovanej operácie) môžu pomôcť telu lepšie zvládnuť pooperačné obmedzenia.

VIDEO





Posilňujte to, čo vám telo dovoľí.

Ľahké posilňovanie trupu, dolných končatín, horných končatín alebo hlbokého stabilizačného systému môže uľahčiť vstávanie, chôdzu a bežné denné činnosti po operácii.



Pripravte sa na pohyb po operácii.

Ak je to možné, naučte sa vopred, ako bezpečne vstávať z postele, otáčať sa alebo kašľať a dýchať po zákroku. Táto príprava často znižuje strach aj bolesť po operácii.

Starostlivosť o staré jazvy

Ak máte na tele staršie jazvy, venujte im pozornosť ešte pred operáciou. Staré jazvy môžu ovplyvňovať pohyb a napätie v tkanivách.

Nezabúdajte na základné potreby tela

Dostatok spánku, primeraná výživa a hydratácia sú kľúčové. Ak niečomu nerozumiete alebo máte otázky, pýtajte sa. Lepšie porozumenie tomu, čo vás čaká, často prináša pokoj a pocit istoty.

Príprava na operáciu je proces. Každý malý krok, ktorý urobíte v prospech svojho tela ešte pred zákrokom, sa môže pozitívne odraziť v hojení a návrate k pohybu.

VÝŽIVA A HOJENIE TKANÍV PRED OPERÁCIOU

To, ako sa telo hojí po operácii, závisí aj od toho, v akom stave do nej vstupuje.

Kvalitná výživa pred zákrokom pomáha telu vytvoriť zásoby energie, bielkovín a dôležitých živín, ktoré sú potrebné na hojenie rán, obnovu tkanív a správnu funkciu imunity.

Ľudia, ktorí sú pred operáciou dobre vyživení, sa často hoja rýchlejšie, majú menšie riziko komplikácií a lepšie zvládajú únavu aj stres po zákroku. Naopak, dlhodobá nedostatočná príjem jedla spojený s podvýživou môžu hojenie spomaliť.

Na čo sa zamerať vo výžive pred operáciou:

Bielkoviny



Sú základným stavebným materiálom pre hojenie tkanív. Skúste ich príjem mierne zvýšiť aspoň 1–2 týždne pred operáciou. Nájdete ich napríklad v mäse, rybách, vajciach, mliečnych výrobkoch, strukovinách alebo kvalitných proteínových nápojoch. Na ich príjem je dôležité dbať aj po operácii, nakoľko sú dôležité aj v rámci prevencie lymfedému.

Omega-3 mastné kyseliny



Pôsobia protizápalovo a môžu podporiť hojenie rán. Obsahujú ich najmä tučné ryby (losos, sardinky), ľanové a chia semienka alebo orechy. Ich dopĺňanie je možné aj vo forme rybieho oleja alebo kapsúl.

Vitamín C a zinok



Podporujú tvorbu kolagénu, imunitu a regeneráciu. Nájdete ich v ovocí, zelenine, orechoch, semienkach a celozrnných potravinách.

Dostatok energie a tekutín



Telo potrebuje nielen „stavebný materiál“, ale aj energiu. Dbajte na pravidelný príjem nutrične vyváženého jedla a dostatočný pitný režim.

Ak mávate nevoľnosti, nechutenstvo alebo trávacie ťažkosti, môže pomôcť rozdeliť jedlo do **menších, častejších porcií**. Vhodné sú aj **nutrične koncentrované jedlá**, ako sú smoothies, výživové polievky alebo proteínové nápoje.

Dôležité upozornenie



Každý organizmus a každý zdravotný stav je iný. Preto je vhodné výživu pred operáciou konzultovať s klinickým nutričným terapeutom alebo lekárom, ktorí zohľadnia váš zdravotný stav, typ ochorenia a plánovanú liečbu. Správna výživa je jedným zo spôsobov, ako môžete svoje telo podporiť ešte pred operáciou – jemne, vedome a s rešpektom k jeho potrebám.

STAROSTLIVOSŤ O JAZVU KROK PO KROKU OD PRVÉHO DŇA

Možno si myslíš, že o jazvu sa treba začať starať až vtedy, keď je úplne zahojená. V skutočnosti to však začína oveľa skôr – už v prvých dňoch po operácii. Jazva totiž nie je len „čiara“ na koži. Operácia zasiahla aj hlbšie vrstvy tvojho tela, a práve preto je dôležité venovať pozornosť nielen samotnej jazve, ale aj jej okoliu.

Všimol/a si si, že je jazva menej citlivá? Alebo naopak veľmi citlivá, páliaca či nepríjemná na dotyk? Možno cítiš mravčenie, ťah alebo zvláštne pocity, ktoré nevieš presne pomenovať. Aj to je v poriadku. Po operácii môžu byť drobné nervy podráždené alebo prerušené a ich obnova potrebuje čas. Každé telo sa s tým vyrovnáva vlastným tempom.

Možno ťa prekvapí, že pociť ťahu alebo nepohodlia nemusíš cítiť len priamo v mieste jazvy. Cítiš napätie v ramene, chrbte, podbrušku alebo inde v tele? Jazva je totiž prepojená s okolitými tkanivami, vrátane fascií, ktoré tvoria sieť spájajúcu celé telo. To, čo sa deje v jednom mieste, sa môže prejaviť aj inde.

Práve preto sa pri starostlivosti o jazvu nezameriavame len na samotnú jazvu, ale aj na okolité tkanivá. Jemná a cielená starostlivosť pomáha telu lepšie sa prispôbiť, postupne obnoviť citlivosť a uvoľniť napätie tam, kde ho možno ani nečakáš.

Dotyk jazvy je dôležitý aj pre postupnú obnovu citlivosti. Počas operácie alebo úrazu sa totiž prerušujú drobné nervové zakončenia v koži a mozog môže túto oblasť vnímať inak – napríklad ako príliš citlivú alebo naopak znecitlivenú. Jemný a pravidelný dotyk vysielá do nervového systému nové podnety, ktoré pomáhajú mozgu znovu „zmapovať“ danú časť tela. Tým sa môže postupne zlepšovať vnímanie dotyku a znižovať nepríjemná precitlivenosť. Začať je vhodné veľmi jemne, napríklad dotykom okolia jazvy alebo pri natieraní krémom a intenzitu postupne zvyšovať podľa tolerancie.

V nasledujúcich častiach ti ukážeme, ako na to – bezpečne, krok po kroku a s rešpektom k tomu, čím si tvoje telo prešlo.

Vstávanie z postele cez bok, napriamanie sa pri sedení a státi, kašeľ a smiech s fixáciou jazvy.



VIDEO



režimové
opatrenia

STAROSTLIVOSŤ O JAZVU

0. – 14. DEŇ PO OPERÁCII

Prvé 2 týždne po operácii predstavujú kľúčové obdobie hojenia. Telo sa v tomto čase snaží:

- uzavrieť ranu a vytvoriť kvalitnú jazvu
- znížiť zápal a opuch
- obnoviť základnú funkciu tkanív bez nadmerného stresu

Cieľom týchto 2 týždňov nie je „**rýchly návrat do normálu**“, ale vytvorenie čo najlepších podmienok pre hojenie, aby sa predišlo komplikáciám ako sú bolesti, preťaženie jazvy, opuchy, či dlhodobé funkčné obmedzenia (napríklad poruchy dýchania a pod.). V prvých týždňoch sa po operácii v oblasti prsníka môže **tvoriť sérom** - nahromadenie čirej telesnej tekutiny, ktorý sa buď vstrebe, alebo sa odsaje ihlou (vypunktuje). Netreba sa ho báť, ale je dobre vedieť, že takéto niečo môže vzniknúť.



Rešpektuj hojenie – menej je viac.



Vyhýbaj sa prudkým pohybom, rýchlym zmenám polohy a „testovaniu“, čo už zvládneš.



Od prvých dní dýchaj plynulo do oblasti hrudníka a spodných rebier.



Využívaj kontaktné dýchanie.



Dotýkaj sa jemne jazvy cez sterilné krytie a hľad' si okolité tkanivá, aby sa čo najrýchlejšie obnovila citlivosť a cirkulácia lymfy.



Pri kašli, smiechu alebo vstávaní si môžeš operačnú oblasť jemne podoprieť rukou alebo vankúšom.



Jazvu udržiuj v čistote - podľa odporúčania operátora.



Nenos na tele príliš tesné oblečenie, ktoré by mohlo jazvu utlačovať.



Dbaj na prirodzený pohyb počas dňa (prechádzky, pohyb po byte/dome).



Cvič cvičenia podľa odporúčaní z nemocnice, aby sa naštartoval tok lymfatického systému.

bráničné dýchanie
(ruky sú položené na spodnej časti rebier)



dýchanie do oblasti jazvy
(ruky sú položené na oblasti jazvy)



dýchanie do oblasti hrudníka/jazvy
(ruky sú na oblasti jazvy/rebrách)

VIDEO



**Starostlivosť o jazvu
po brušnej operácii
(1. - 2. týždeň)**

VIDEO



**Starostlivosť o jazvu
po laparoskopickej operácii
(1. - 2. týždeň)**

VIDEO



**Starostlivosť o jazvu
po mastektómii/hrudnej operácii
(1. - 2. týždeň)**

STAROSTLIVOSŤ O JAZVU

3. – 4. TÝŽDEŇ PO OPERÁCII

V 3. – 4. týždni po operácii je koža síce uzavretá, no jazva je stále **nezrelé tkanivo v aktívnej fáze prestavby**. V tomto období dochádza k intenzívnej tvorbe kolagénu a k prepájaniu jazvy s hlbšími vrstvami.

Cieľom starostlivosti v tomto štádiu je ovplyvniť pružnosť, pohyblivosť a funkčné správanie jazvy, aby sa nestala zdrojom prútia, obmedzenia pohybu alebo bolesti v ďalších mesiacoch.



V tomto období prebieha intenzívna tvorba kolagénu, prestavba a zosilňovanie jazvy, postupné pripájanie jazvy k hlbším vrstvám.



Proces hojenia jazvy je individuálny, so starostlivosťou o jazvu začíname až vtedy, keď je rana úplne zahojená, po vybratí stehov, bez mokvania, bez chrstičiek alebo známkov infekcie.



Začíname s postupnou starostlivosťou o jazvu: vykonávame jemné posúvanie jazvy a okolitých tkanív smerom hore-dole, pomocou prstov jemne krúžime, posúvame jazvu do strán, preťahujeme jazvu do písmena S.



Po odstránení stehov a po zahojení jazvy (jazva by nemala mať chrstičky a mala by byť plne zacelená) začneme jazvu a okolité tkanivá jemne premazávať.

VIDEO



brušná operácia

VIDEO



hrudník/prsník

VIDEO



laparoskopická operácia



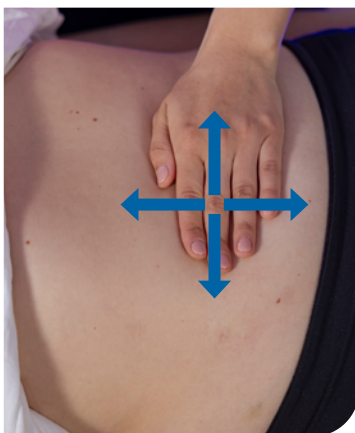
Brušná operácia:
jazvu a tkanivá posúvame do prava



Brušná operácia:
jazvu a tkanivá posúvame smerom do ľava



Brušná operácia:
jazvu uvoľňujeme krúžením po celej dĺžke



Laparoskopická operácia: Jazvu uvoľňujeme všetkými smermi.



Totálna mastektómia: Jazvu a tkanivá uvoľňujeme všetkými smermi.



Totálna mastektómia: Jazvu uvoľňujeme krúžením po celej dĺžke.

STAROSTLIVOSŤ O JAZVU

5. – 6. TÝŽDEŇ PO OPERÁCII

Od približne 5. týždňa po operácii už jazva na povrchu vyzerá zahojená, no v hlbších vrstvách sa tkanivo stále prestavuje. V tomto období je dôležité jazvu **jemne, ale cielene mechanicky zaťažovať**, aby nebola tuhá, citlivá alebo „ťahala“. Správna starostlivosť podporuje jej pružnosť, pohyblivosť a schopnosť prispôbiť sa pohybu. Cieľom nie je len pekný vzhľad, ale jazva, ktorá **funguje spolu s telom**.



Pokračuj v uvoľňovaní tkanív a jazvy.



Postupne zaraď jemné pretiahovanie jazvy do dĺžky, nie do šírky (jazvu neroztahujeme).



Postupne zaraď cvičenia na pretiahnutie tkanív a jemné posilnenie.



Jazva je pripravená na plné mechanické zaťaženie po približne 16 týždňoch (4 mesiacoch) od operácie.



Jazvu natieraj hydratačným krémom.



Jazva postupne časom mení svoju farbu na bledočervenú až ružovú.



V tomto období môžeš na podporu hojenia zvoliť aplikáciu crosstejpu, alebo kineziotejpu.



Nezabúdaj na pravidelný pohyb a postupné zvyšovanie záťaže.

VIDEO



brušná operácia

VIDEO



hrudník/prsník

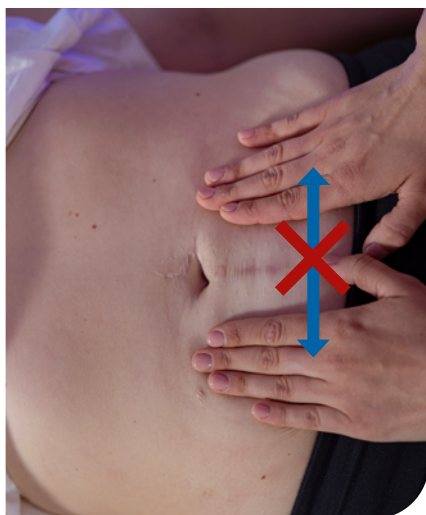
VIDEO



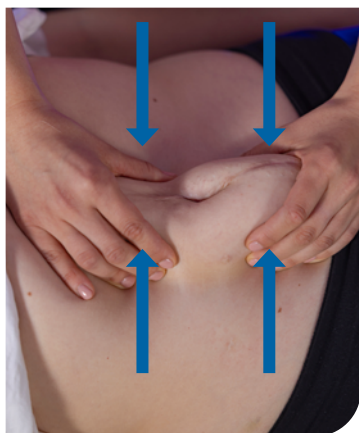
*laparoskopická
operácia*



Naťahovanie jazvy po brušnej operácii do dĺžky.



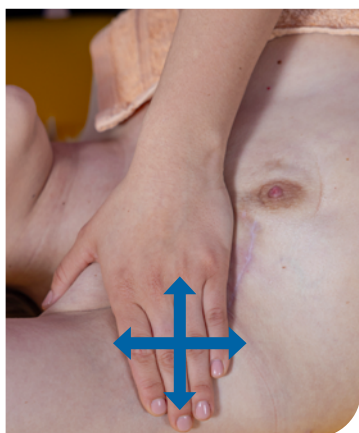
Jazvu nenatáhujeme od seba, len do dĺžky.



Uvoľnenie celej brušnej steny spolu s jazvou.



Naťahovanie jazvy do dĺžky po totálnej mastektómii.



Uvoľňovanie podpazušia po vyberaní uzlín v tejto oblasti.

STAROSTLIVOSŤ O TKANIVÁ PO OŽAROVANÍ A POČAS CHEMOTERAPIE

Ožarovanie výrazne ovplyvňuje kožu aj hlbšie tkanivá. Môžu byť citlivejšie, suchšie, tuhšie a menej pohyblivé. Dôležité je vedieť, že počas ožarovania a krátko po jeho ukončení do tkanív manuálne nezasahujeme. V tomto období prebiehajú v tkanivách akútne regeneračné procesy, nízkostupňový zápal a príliš skorý zásah by im mohol skôr uškodiť než pomôcť.

??? Môžem sa tkanív dotýkať?

Počas ožarovania a prvých týždňov po ňom je vhodné tkanivá nepreťažovať manuálnou terapiou. Jemný kontakt, ošetrovanie kože podľa odporúčaní lekára a bežná hygiena sú v poriadku, ale masáže, mobilizácie jazvy či hlbšiu prácu s tkanivami odkladáme.

??? Môžem cvičiť počas ožarovania?

Áno. Pohyb a cvičenie sú veľmi dôležité, ak sú primerané a nebolestivé. Jemné cvičenie (ľahké aeróbne alebo odporové cvičenie), dychové techniky a udržiavanie rozsahu pohybu pomáhajú zlepšovať prekrvenie a zabráňujú nadmernému stuhnutiu tkanív. Pohyb by mal byť zvolený individuálne a najlepšie po konzultácii s lekárom/fyzioterapeutom.

AKO CVIČIŤ POČAS / PO OŽAROVANÍ

VIDEO



*ožarovanie
brušná/panvová
oblasť*

VIDEO



*ožarovanie
hrudník*

Ožarovaná oblasť má tendenciu postupne tuhnúť, strácať elasticitu a vytvárať zrasty, ktoré môžu ovplyvniť pohyb, dýchanie aj lymfatický systém. Tieto zmeny sa neobjavujú len krátko po liečbe, ale môžu sa rozvíjať aj mesiace až roky. Pravidelné cvičenie a manuálna práca s jazvou a okolitými tkanivami pomáhajú udržiavať tkanivo pružné, podporujú jeho prekrvenie a znižujú riziko bolesti či obmedzenia pohybu. Preto je vhodné venovať sa tejto starostlivosti dlhodobo – ideálne minimálne 2 roky po ožarovaní, a pri pretrvávajúcich pocitoch ťahu aj naďalej.

?? Kedy má manuálna terapia zmysel?

S cielenejšou manuálnou prácou s tkanivami a jazvami začíname približne od 5.–6. týždňa po ukončení ožarovania, keď je koža zahojená a bez známkov začervenania. Cieľom je dopomôcť tkanivu znova získať pohyblivosť a pružnosť, ktoré sú vplyvom ožarovania často znížené. Stuhnuté a stiahnuté tkanivá môžu vytvárať prekážku v toku lymfy, preto je dôležité s nimi pravidelne pracovať.

?? Čo môžem po ožarovaní pociťovať?

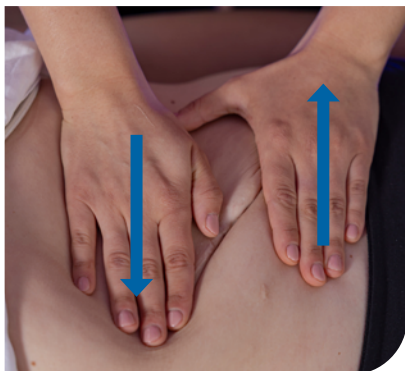
Je bežné, že sa objaví:

- zvýšená citlivosť alebo nepríjemné pocity na dotyk,
- pocit suchosti, pnutia alebo „stiahnutej kože“,
- stuhnutosť a obmedzenie pohybu,
- pálenie, trpnutie alebo zmenené vnímanie dotyku,
- rýchlejšia únava.

?? Ako sa o tkanivá po ožarovaní starať?

Naším cieľom je zachovať posunlivosť a hydratáciu tkanív. Preto je veľmi dôležitá manuálna terapia, spolu s natieraním ožarovanej oblasti hydratačným krémom. V tkanivách dochádza k najväčším zmenám od 12. týždňa po ukončení ožarovania. Aby nedochádzalo k „prilepeniu“ tkanív, je dôležité pravidelne pracovať s týmito tkanivami a to dlhodobo. Ruky si polož na oblasť, ktorá bola ožarovaná a tkanivá jemne posúvaj všetkými smermi. Keď cítiš ťah, jemne sa predýchaj do svojich dlaní. Takto si povoľňuj celú ožarovanú oblasť. Pokiaľ si po ožarovaní hrudníka, nezabúdaj aj na oblasť prsníka (pri parciálnom zákroku). Pri práci s ožarovanými tkanivami vieš využívať aj jednotlivé manuálne techniky, ktoré si ukazujeme v jednotlivých videách (starostlivosť o jazvu od 5. – 6. týždňa).

***Uvoľnenie tkanív a celej brušnej steny
po ožarovaní***



***Uvoľňovanie tkanív po ožarovaní
všetkými smermi***



Dôležitou súčasťou starostlivosti je **pravidelná hydratácia ožarovaného miesta a oblasti jazvy**. Pacienti sa veľmi často pýtajú:

?? Ako často a čím si mám danú oblasť natierať?

Vo všeobecnosti odporúčame **natierať ožarovanú oblasť a jazvu 1× denne**, ideálne **jemným hydratačným krémom bez obsahu parfumov a dráždivých látok**. Cieľom hydratácie je podporiť kožnú bariéru, znížiť suchosť, pnutie a riziko podráždenia kože.

Počas samotného obdobia ožarovania je však **nevyhnutné riadiť sa odporúčaniami rádiológa alebo onkológa**, keďže v niektorých fázach liečby môže byť vhodný konkrétny typ prípravku alebo naopak dočasný obmedzenie aplikácie krémov.

Niekoľko týždňov po ukončení ožarovania, keď je koža stabilnejšia a menej reaktívna, je možné **postupne zaradiť mastnejšie krémy alebo regeneračné prípravky**, ktoré podporujú obnovu kožných štruktúr a zlepšujú elasticitu tkaniva. V tejto fáze má hydratácia význam aj z pohľadu **prevencie stuhnutia jazvy a zhoršenia pohyblivosti kože voči podkožiu**. O vhodných prípravkoch sa môžete poradiť priamo na rádioterapeutických pracoviskách, či v lekárni.

?? Môžem cvičiť počas chemoterapie?

Pokiaľ to celkový stav a miera únavy dovoľujú, z výskumov vieme, že primeraná pohybová aktivita počas chemoterapie prináša viacero benefitov pre fyzické aj psychické zdravie. Pravidelný, individuálne prispôbený pohyb môže pomôcť zmierniť onkologickú únavu, podporiť funkciu kardiovaskulárneho a svalového systému, zlepšiť toleranciu liečby a prispieť k lepšej kvalite života. V kontexte jazvy má jemné cvičenie a manuálna práca význam aj pre udržanie mobility tkanív, prevenciu zrastov a podporu cirkulácie. Kľúčové je prispôbiť intenzitu aktuálnemu stavu, vyhnúť sa preťaženiu a vnímať pohyb ako podpornú súčasť liečby, nie výkon. Ak nevieš ako si nastaviť pohyb počas chemoterapie, môžeš sa obrátiť na fyzioterapeuta, či svojho lekára.

VIDEO



*Dôležitosť pohybu
počas/po onkologickej
liečbe - I. časť*

VIDEO



*Dôležitosť pohybu
počas/po onkologickej
liečbe - II. časť*

PREČO POCIŤUJEM ZVÝŠENÚ CITLIVOSŤ AŽ BOLEŠŤ V OBLASTI JAZVY?

Po zahojení rany sa môže stať, že jazva ostáva **citlivá, nepríjemná na dotyk alebo dokonca bolestivá**. Tento jav nazývame **zvýšená senzitivácia**. Neznamená to, že sa rana hojí zle – ide skôr o reakciu nervového systému, ktorý bol počas poranenia a hojenia výrazne zaťažovaný.

??? Prečo vzniká?

V koži sa nachádza množstvo nervových zakončení. Pri poranení dochádza k ich narušeniu a následnej regenerácii. Tento proces však nie je vždy „dokonalý“:

- nervy môžu byť **citlivejšie než predtým**,
- signály z jazvy sa môžu do mozgu prenášať intenzívnejšie,
- mozog môže oblasť jazvy vnímať ako „ohrozenú“, aj keď je už zahojená.

Výsledkom je, že aj jemný dotyk, tlak oblečenia alebo pohyb môžu vyvolať nepríjemný pocit, miestami až bolesť.

??? Ako sa to môže prejavovať?

- precitlivenosť na dotyk alebo chlad/teplo,
- pichanie, pálenie, mravčenie,
- nepríjemný pocit pri pohybe alebo natiahnutí kože,
- pocit „cudzej“ alebo odpojenej oblasti tela.

??? Ako s tým pracovať?

Dobrá správa je, že nervový systém je plastický – dá sa postupne „preučiť“. Cieľom je ukázať telu, že dotyk v oblasti jazvy je bezpečný.

1. Postupná desenzitizácia (zníženie citlivosti)

Začnite jemnými podnetmi a postupne ich zvyšujte:

- hladkanie jazvy rôznymi materiálmi (mäkká látka, uterák),
- jemný tlak prstami alebo masáž,
- postupné vystavovanie rôznym teplotám (napr. v sprche).

2. Pravidelný dotyk a práca s jazvou

Krátka, ale pravidelná stimulácia (1–2× denne) je efektívnejšia než občasná intenzívna.

3. Pohyb a zapojenie do funkcie

Zapájanie oblasti jazvy do bežného pohybu pomáha mozgu znovu ju „prijat“ ako súčasť tela.

4. Vnímanie bez strachu

Ak sa sústredíte na jazvu bez napätia a obáv, pomáhate nervovému systému znižovať ochrannú reakciu.

VIDEO



AKO PODPORIŤ HOJENIE A PRÁCU S JAZVOU POMOCOU CROSSTEJPU, KINEZIOTEJPU, ČI SILIKÓNOVÝCH NÁPLASTÍ?

Jazva neovplyvňuje len kožu, ale aj to, **ako ju telo a mozog vnímajú**. V jej okolí môže byť zvýšená citlivosť, nepríjemné pocity pri dotyku alebo pocit ťahu pri pohybe. Výskumy ukazujú, že jemná stimulácia kože môže tieto pocity pozitívne ovplyvniť – a práve tu majú svoje miesto **crosstape a kineziotejp**.

Štúdie naznačujú, že **mechanická stimulácia kože** pomocou tejpu môže ovplyvniť spracovanie podnetov v nervovom systéme. Jednoducho povedané – jemný, nebolestivý dotyk vysielaný do mozgu môže znížiť nepríjemné pocity, pocit ťahu alebo precitlivosť v oblasti jazvy. Tento efekt sa využíva najmä pri jazvách, ktoré sú bolestivé, citlivé alebo „nepríjemné na dotyk“.

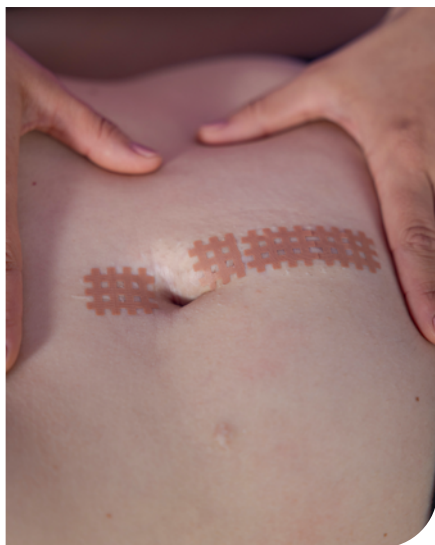
Kineziotejp zároveň zlepšuje pohyblivosť kože, podporuje cirkuláciu krvi a lymfy, čo pomáha jazve lepšie reagovať na pohyb a bežné zaťaženie počas dňa. **Crosstape** sa častejšie používa lokálne – na miesta, ktoré sú tuhé, citlivé alebo reagujú nepríjemne na dotyk.

Je dôležité vedieť, že tejp jazvu „nevyliečia“ samy o sebe. Fungujú najlepšie ako **doplňok k manuálnej práci, pohybu a postupnému mechanickému zaťažovaniu**. Ich úlohou je pomôcť telu jazvu lepšie vnímať a prijímať ju ako prirodzenú súčasť pohybu.

Silikónové náplasti pomáhajú **udržiavať optimálnu hydratáciu jazvy**, znižujú jej začervenanie a môžu prispieť k **lepšiemu vzhľadu a elasticite tkaniva**. Aplikujú sa **na čistú a suchú pokožku**, zvyčajne na niekoľko hodín denne alebo podľa odporúčania výrobcu. Sú vhodné najmä pri **čerstvých, no plne zahojených jazvách**, bez mokvania, stehov, chrastiek a pri sklone k tvorbe **zhrubnutých alebo vystupujúcich jaziev**.

Pri starostlivosti o jazvu vyberáme pomôcku podľa toho, čo práve potrebujeme riešiť. **Crosstejp** sa používa skôr na citlivé alebo bolestivé miesta v jazve, kde pomáha znížiť nepríjemné pocity, zároveň jeho aplikácia je najjednoduchšia. **Kineziologický tejp** je vhodný, keď chceme zlepšiť pohyblivosť jazvy a okolitých tkanív alebo uvoľniť napätie pri pohybe. **Silikónová náplast** sa využíva najmä na zlepšenie vzhľadu jazvy – pomáha, aby bola mäkkšia, hladšia a menej vystúpená. Často sa tieto pomôcky kombinujú podľa toho, ako sa jazva správa.

Crosstejp cez jazvu na brušnej stene



Kineziotejp na jazve po totálnej mastektómii





Silikónová náplast' po totálnej mastektómii

**AKO
APLIKOVAŤ
CROSSTEJP
NA JAZVU**

VIDEO



*brušná
operácia*

VIDEO



*laparoskopická
operácia*

VIDEO



hrudník

**AKO
APLIKOVAŤ
KINEZIOTEJP
NA JAZVU**

VIDEO



hrudník

**AKO
APLIKOVAŤ
SILIKONOVÚ
NÁPLASŤ
NA JAZVU**

VIDEO



*brušná
operácia*

VIDEO



hrudník/prsník

AKO NA OCHRANU JAZVY PRED SLNEČNÝM ŽIARENÍM?

- Jazva je v porovnaní s okolitou kožou **citlivejšia a zraniteľnejšia**, pretože obsahuje menej melanínu a má oslabenú ochrannú funkciu.
- Vystavenie jazvy slnečnému žiareniu môže viesť k **trvalému stmavnutiu (hyperpigmentácii)**, začervenaniu, podráždeniu alebo zhoršeniu kvality hojenia.
- Odporúča sa **chrániť jazvu pred priamym slnkom minimálne 6–12 mesiacov** po zákroku alebo po ukončení ožarovania.
- Najúčinnějšíou ochranou je **mechanické prekrytie jazvy**: oblečením, šatkou, náplastou (dostupné v lekární), **UV ochranným oblečením a UV plavkami**.
- Taktiež používajte **opaľovací krém s vysokým ochranným faktorom (SPF 50+)**, ideálne určený pre citlivú pokožku.
- Opaľovací krém je potrebné **aplikovať opakovane počas dňa**, najmä po kúpaní alebo pri nadmernom potení.
- Dôsledná ochrana jazvy pred slnkom prispieva k **lepšiemu estetickému vzhľadu jazvy**, ale aj k jej **dlhodobej pružnosti a funkcii**.

PREČO JE PO OPERÁCII A ONKOLOGICKEJ LIEČBE CVIČENIE DÔLEŽITÉ?

Pohyb a cvičenie sú dôležitou súčasťou starostlivosti o telo pred, počas onkologickej liečby aj po jej ukončení. Nejde o výkon, ale o postupný návrat k prirodzenému a bezpečnému pohybu.

Po operácii alebo ožarovaní vzniká jazva, ktorá môže ovplyvniť pohyblivosť kože, podkožia a okolitých tkanív. Ak sa telo dlhodobo šetrí, môže dôjsť k stuhnutiu, pocitu ťahu, obmedzeniu pohybu alebo bolestiam. Jemné, vhodne zvolené cvičenie pomáha udržiavať tkanivá pružné a podporuje ich správnu funkciu.

Pohyb je dôležitý aj pre fungovanie lymfatického systému, najmä po operáciách, pri ktorých boli odstránené lymfatické uzliny. Pravidelné cvičenie môže pomôcť znížiť riziko opuchov a zlepšiť celkový komfort.

Pokiaľ nevíete ako na pohyb, či starostlivosť o jazvu, môžete zväziť návštevu **fyzioterapeuta**, ktorý posúdi stav jazvy, pohyblivosť tkanív a celkový pohybový aparát. Na základe vyšetrenia nastaví **individuálny cvičebný plán**, ktorý rešpektuje fázu hojenia, aktuálny zdravotný stav a vaše možnosti. Vďaka tomu je cvičenie bezpečné, zmysluplné a efektívne.

Správne vedený pohyb môže výrazne prispieť k **lepšej kvalite života**, menšej bolesti a väčšej istote v každodennom fungovaní.

Všeobecné odporúčania pre pohyb pri onkologických ochoreniach (American Society of Clinical Oncology®)

1. **150–300 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne** (napr. rýchla chôdza, bicykel, plávanie), alebo **75–150 minút intenzívnej aktivity**.
2. **Silový tréning** - odporúča sa **posilňovanie aspoň 2× týždenne**, najmä veľkých svalových skupín.

Odporúčané množstvo pohybu predstavuje dlhodobý cieľ, ku ktorému sa snažíme postupne dopracovať. Nie je potrebné dosiahnuť tieto hodnoty hneď na začiatku – každý krok navyše sa počíta a prináša zdravotné benefity. Dôležité je prispôbiť pohyb aktuálnemu zdravotnému stavu, možnostiam a energii človeka a zvyšovať záťaž postupne, bez zbytočného tlaku či pocitu zlyhania.



KEDY VYHL'ADAŤ FYZIOTERAPEUTA

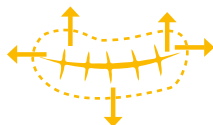
Fyzioterapeut rieši **funkciu jazvy a jej vplyv na celé telo**. Vyhl'adať jeho pomoc môžete ak:



je jazva tuhá, tvrdá,
vtiahnutá alebo citlivá,



máte bolesti,
napr. krku, chrbta,
panvy,



cítite ťah, pnutie
alebo bolesť
v okolí jazvy,



neviete ako pracovať
s jazvou, tkanivami,



máte obmedzený pohyb
po operácii alebo úraze,



chcete nastaviť
cvičebný plán na mieru,



objavuje sa brnenie,
pálenie alebo zmenená
citlivosť,



máte príznaky lymfedému
(pocit ťažoby, opuch ruky
alebo nohy, tlak alebo
napätie kože, tesnejší
prsteň/hodinky a pod.).

KEDY VYHL'ADAŤ LEKÁRA

Lekárske vyšetrenie je nutné, ak:



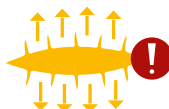
je jazva začervenaná,
opuchnutá, teplá
alebo sa zhoršuje,



máte silnú bolesť, horúčku
alebo podozrenie na infekciu,



objaví sa výtok, hnisanie
alebo krvácanie,



jazva sa nehojí
alebo rozchádza,



máte príznaky lymfedému
(aj keď nepríjemné pocity
v dolnej/hornej končatine
ešte len pociťujete).

JAZVA, VIAC NEŽ LEN STOPA NA TELE

Jazva nie je len fyzická zmena na koži. Pre mnohých pacientov predstavuje spomienku na bolesť, strach, operáciu alebo náročné životné obdobie. Telo si tieto zážitky pamätá – a často aj na úrovni emócií a nervového systému.

Možno sa nechceš jazvy dotýkať, vyhýbaš sa pohľadu do zrkadla alebo máš pocit, že tvoje telo „už nie je ako predtým“. To všetko je normálna reakcia. Jazva môže ovplyvniť sebavedomie, vzťah k vlastnému telu aj pocit bezpečia.

Zároveň platí, že práca s jazvou nie je len o uvoľňovaní tkanív, ale aj o postupnom návrate dôvery k vlastnému telu. Jemný dotyk, pohyb a vedomá práca s dychom môžu pomôcť nervovému systému upokojiť sa a vytvoriť nové, pozitívne skúsenosti.

Dôležité je vedieť, že:



- jazva **neznamená slabosť**, ale dôkaz, že telo sa dokázalo zahojiť,
- zmena vzhľadu tela **nemení vašu hodnotu**,
- aj nepríjemné pocity sa dajú postupne zmierniť správnou starostlivosťou.

Ak máš pocit, že jazva ovplyvňuje tvoju psychiku viac, než by si chcel/a pamätať, nie si na to sám/a. **Fyzioterapia môže byť bezpečným priestorom**, kde sa pracuje s telom citlivo, rešpektom k твоjim hraniciam a tempu. Ak je emočná záťaž výrazná, môže pomôcť spolupráca s psychológom.

Jazva je súčasťou vášho príbehu, nie jeho koncom.

So správnou podporou môže byť cestou späť k pohybu, dôvere a pocitu celistvosti.

ZÁVER

Jazva je prirodzenou súčasťou hojenia, no nemusí byť niečím, s čím sa treba zmieriť bez pomoci. Správna starostlivosť, včasná pozornosť a citlivý prístup môžu výrazne ovplyvniť nielen jej vzhľad, ale najmä **pohodu, pohyb a kvalitu každodenného života**.

Každé telo sa hojí vlastným tempom. Dôležité je počúvať ho, rešpektovať jeho signály a nebať sa vyhľadať odbornú podporu, keď ju potrebuješ. Jazva nemusí obmedzovať – môže sa stať miestom, kde sa začína lepšie porozumenie vlastnému telu.

Čo si treba zapamätať:

- *dopraj telu čas na hojenie - (správny) dotyk a dýchanie lieči,*
- *nezabúdaj na pravidelný, primeraný pohyb,*
- *jazvu a tkanivá zaťažuj postupne,*
- *dbaj na hydratáciu a ochranu jazvy,*
- *všímaj si varovné príznaky,*
- *neboj sa požiadať o pomoc.*

POĎAKOVANIE

Táto brožúrka vznikla **pre teba** – ako sprievodca, podpora a pripomienka, že na svoje telo nie si sám/sama.

Ďakujeme, že mu venuješ pozornosť, trpezlivosť a starostlivosť. Veríme, že informácie v nej ti pomôžu cítiť sa vo svojom tele **istejšie, slobodnejšie a s väčšou dôverou.**



LIGA PROTI RAKOVINE

Liga proti rakovine je občianske združenie, ktoré pomáha onkologickým pacientom, ich rodinám a blízkym aj prostredníctvom týchto bezplatných projektov:



www.lpr.sk



02/52 92 17 35



lpr@lpr.sk



LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)



[@ligaprotirakovine](https://www.instagram.com/ligaprotirakovine)

ONKOPORADŇA

Individuálne poradenstvo s rôznymi odborníkmi pre onkologických pacientov a ich blízkych.



0800 11 88 11



poradna@lpr.sk

SIET' ONKOPSYCHOLOGOV

Odborné poradenstvo a individuálna psychologická podpora naprieč Slovenskom pre onkologických pacientov a príbuzných počas a po liečbe.

JEDNORAZOVÝ FINANČNÝ PRÍSPEVOK

Finančná podpora pre onkologických pacientov, ktorí sa ocitli v dôsledku ochorenia v hmotnej núdzi.

SPRIEVODCA

Mapuje individuálne potreby pacientov vo vybraných nemocniciach a následne im poskytuje užitočné a praktické rady a informácie.

ONKOFORUM.SK

Online diskusná platforma pre onkologických pacientov.

PAROCHNE PRE PACIENTKY

Vďaka nášmu projektu „Vystrihaj sa Slovensko“ darujeme pre pacientky parochne zo živých či umelých vlasov.

PODPORNÉ SKUPINY PRE PACIENTOV, PRÍBUZNÝCH A POZOSTALÝCH

Skupinová vzájomná podpora ľudí, ktorí sa ocitli v podobnej životnej situácii pod vedením onko-psychológa.

RODINNÁ A RELAXAČNÁ TÝŽDŇOVKA

Pobyty poskytujúce relax a možnosť zotavenia sa s programom prispôbeným potrebám jednotlivcov ako aj celých rodín.

Viac informácií o aktuálnych možnostiach sociálneho zabezpečenia nájdete na <https://www.lpr.sk/socialne-zabezpecenie/>



KRÁTKODOBÉ UBYTOVANIE

Možnosť ubytovania rodičov počas hospitalizácie dieťaťa alebo onkologických pacientov počas liečby.

AKTIVITY V CENTRÁCH POMOCI BRATISLAVA, KOŠICE, MARTIN

Celoročné vzdelávacie, pohybové a voľnočasové aktivity pre onkologických pacientov.

PREVENCIA

Informovanie verejnosti edukačnými podujatiami a kampaňami, prednášky pre firmy a školy. Materiály pripravované odborníkmi distribuujeme do zdravotníckych zariadení a individuálnym záujemcom.

ADVOKÁCIA PACIENTA

Naše skúsenosti a kontakty nám umožňujú komunikovať s príslušnými inštitúciami doma i v zahraničí s cieľom dosiahnuť lepšiu starostlivosť o onkologických pacientov a znižovať výskyt rakoviny v spoločnosti.

VZDELÁVANIE ZDRAVOTNÝCH SESTIER V PSYCHOLOGICKEJ A SOCIÁLNEJ OBLASTI

Vzdelávame zdravotné sestry pracujúce s onkologickými pacientmi s cieľom skvalitniť komunikáciu s pacientmi aj kolegami, podporiť psychohygienu pri náročnej práci a posilniť orientáciu v sociálnej oblasti vrátane odovzdávania užitočných informácií pacientom.

SUPERVÍZIA ONKOPSYCHOLOGOV, SPRIEVODCOV A SOCIÁLNYCH PRACOVNÍKOV

Realizujeme pravidelné supervízne stretnutia, ktoré umožňujú výmenu skúseností a kontinuálne vzdelávanie.

Ak sa vám naša činnosť páči, môžete ju priamo podporiť príspevkom na účet: **SK65 0200 0000 0001 0483 2012**

