

# Jazva po onkologickej operácii: Prečo sa o ňu treba starať?

16.7.2026 - | Liga proti rakovine Slovenskej republiky

**Operácia je pre mnohých onkologických pacientov veľkým míľnikom. Hoci sa môže zdať, že po zahojení rany je najťažšie obdobie za nimi, práve vtedy sa začína ďalšia dôležitá etapa liečby a to je rekonvalescencia. Jej súčasťou je aj správna starostlivosť o operačnú jazvu.**

Mnohí pacienti pritom odchádzajú z nemocnice bez dostatku informácií o tom, ako sa o jazvu starať, kedy sa môžu začať hýbať alebo ktoré príznaky sú ešte bežné a ktoré už signalizujú problém. Práve preto pripravila Liga proti rakovine bezplatný edukačný manuál [Jazva. Všetko čo by ste mali ako pacienti o nej vedieť](#), ktorý pomáha pacientom bezpečne zvládnuť obdobie po operácii.

## Jazva nie je len kozmetický problém

Operačná jazva nie je iba stopou po zákroku. Počas operácie sú okrem kože ovplyvnené aj hlbšie tkanivá ako podkožie, svaly, fascie, nervy či lymfatické cievy. Ak sa tieto tkanivá hoja s obmedzenou pohyblivosťou alebo sa medzi nimi vytvoria zrasty, môžu spôsobovať dlhodobé ťažkosti.

Medzi najčastejšie patria:

- obmedzený rozsah pohybu,
- bolesti ramena, krku alebo chrbta,
- pocit napätia v operovanej oblasti,
- zhoršené dýchanie pri niektorých typoch operácií,
- zvýšené riziko vzniku lymfedému,
- zmenená citlivosť – precitlivenosť, pálenie, nepríjemné pocity pri dotyku alebo naopak znížené vnímanie dotyku.

Dobrou správou je, že mnohým z týchto komplikácií možno predchádzať vhodnou starostlivosťou a fyzioterapiou po úplnom zahojení operačnej rany.

## Prečo je fyzioterapia po operácii dôležitá?

Liečba onkologického ochorenia sa nekončí odstránením nádoru. Jej cieľom je aj to, aby sa človek mohol čo najskôr vrátiť k bežnému životu, pracovať, športovať, starať sa o rodinu alebo jednoducho fungovať bez bolesti.

Správne vedená fyzioterapia môže pomôcť:

- obnoviť pohyblivosť jazvy a okolitých tkanív,
- znížiť riziko vzniku zrastov,
- zmierniť bolesť a pocit napätia,
- zlepšiť citlivosť v okolí jazvy,
- podporiť návrat k bežným denným aktivitám.

Je však dôležité, aby pacient začal s odporúčanými cvičeniami a technikami až vo vhodnom čase a podľa odporúčaní svojho ošetrojúceho tímu.

# Najčastejšie otázky pacientov

Po operácii býva prirodzené, že si pacienti nie sú istí, čo môžu robiť.

Často sa pýtajú:

- Kedy môžem začať cvičiť?
- Môžem sa jazvy dotýkať alebo ju masírovať?
- Je bolesť alebo napätie ešte normálne?
- Ako rozpoznám prvé príznaky lymfedému?
- Kedy je čas vyhľadať fyzioterapeuta?

Práve na tieto praktické otázky odpovedá nový manuál Ligy proti rakovine.

## Čo v bezplatnom manuáli nájdete?

Publikácia **Jazva - všetko, čo by ste o nej mali vedieť** je určená pacientom po onkochirurgických zákrokoch a zrozumiteľným spôsobom vysvetľuje:

- ako prebieha hojenie operačnej rany a jazvy,
- ako sa o jazvu bezpečne starať doma,
- ktoré príznaky si vyžadujú pozornosť,
- ako postupne obnovovať pohyb,
- praktické videoukážky odporúčaných cvičení.

Cieľom manuálu je pomôcť pacientom zvládnuť obdobie po operácii s väčšou istotou a znížiť riziko neskorších komplikácií.

## Chybám sa dá predísť

Odborníci upozorňujú, že medzi najčastejšie chyby patrí:

- strach z pohybu a úplné šetrenie operovanej oblasti,
- odkladanie odporúčaných cvičení,
- prehliadanie prvých príznakov lymfedému,
- presvedčenie, že bolesť je po operácii vždy normálna,
- vyhľadanie odbornej pomoci až po niekoľkých mesiacoch.

Ak máte pochybnosti o priebehu hojenia alebo sa objaví pretrvávajúca bolesť, výrazné obmedzenie pohybu či opuch, poraďte sa so svojím lekárom alebo fyzioterapeutom.

## Kde získať manuál?

Edukačný manuál **Jazva - všetko, čo by ste o nej mali vedieť** je dostupný **bezplatne** prostredníctvom Ligy proti rakovine.

Môžete si ho:

- pozrieť a stiahnuť na tomto odkaze: [Jazva. Všetko čo by ste mali ako pacienti o nej vedieť](#)
- alebo [objednať v tlačenej verzii](#).

Ak ste po onkologickej operácii vy alebo niekto z vašich blízkych, oplatí sa mať tieto informácie

poruke. Správna starostlivosť o jazvu môže významne prispieť k lepšiemu zotaveniu, väčšej pohyblivosti aj kvalitnejšiemu životu po liečbe.

[https://www.lpr.sk/jazva-po-onkologickej-operacii-preco-sa-o-nu-treba-starat?utm\\_source=rss](https://www.lpr.sk/jazva-po-onkologickej-operacii-preco-sa-o-nu-treba-starat?utm_source=rss)