



## ZALECENIA PROFILAKTYCZNE I HIGIENICZNE PO ZŁAMANIU:

### 1. ŻUCHWY Z ZASTOSOWANIEM UNIERUCHOMIENIA

- a. **żywienie** - posiłki należy spożywać w płynnej postaci przez rurkę lub strzykawkę przez około 6 tygodni, bezwzględny zakaz gryzienia, zakaz spożywania alkoholu, napojów energetycznych i gazowanych, palenia tytoniu,
- b. **mdłości, wymioty, trudności z oddychaniem**- należy zaopatrzyć się w nożyczki lub obcinaki do drutu, aby w przypadku wymiotów móc natychmiast usunąć gumki lub drut i zapobiec zachłyśnięciu,
- c. **higiena**- po każdym posiłku jamę ustną należy wypłukać wodą i preparatem z chlorheksydyną,
- d. **aktywność**- przez około 6 tygodni zaleca się odpoczynek, należy unikać wykonywania ćwiczeń fizycznych, dźwigania ciężarów, przebywania w pomieszczeniach zapyłonych, brudnych i zakurzonych.

### 2. KOŚCI JARZMOWEJ

- a. **rana pooperacyjna** - bezwzględny zakaz układania się na stronie operowanej, a także pocierania i uciskania miejsca operowanego, higiena rany pooperacyjnej,
- b. **żywienie**- należy stosować dietę płynną do czasu wygojenia rany lub indywidualnych zaleceń lekarza, utrzymanie czystości,
- c. **aktywność fizyczna**- zaleca się odpoczynek przez 6 tygodni lub do czasu wskazanego przez lekarza, należy unikać wykonywania ćwiczeń fizycznych, dźwigania ciężarów, przebywania w pomieszczeniach zapyłonych, zadymionych, brudnych.

### 3. OCZODOŁU

- a. **zaburzenie widzenia** - po zabiegu może utrzymywać się lub wystąpić dwojenie, należy wykonywać ćwiczenia ruchomości gałki ocznej kilka razy dziennie przez 2-3 minuty przez okres 1 roku od operacji,
- b. **higiena oczu** - oko po zabiegu należy przemywać roztworem soli fizjologicznej, w kierunku od zewnątrz do kącika oka, stosować zalecone przez lekarza krople do oczu, szczególnie w przypadku niedomykania się górnej powieki oka, aby zapobiegać wysychaniu oka. Na noc stosować wilgotną komorę lub zaklejać powiekę,
- c. **aktywność**- należy powstrzymać się od wykonywania ćwiczeń fizycznych, dźwigania ciężarów, przebywania w pomieszczeniach zapyłonych, zadymionych, brudnych przez około 6 tygodni. Nie wydmuchiwać energicznie nosa, kichać z otwartymi ustami.

#### Literatura:

1. Chirurgia Szczękowo- Twarzowa Leszek Kryst, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2022
2. Złamania wyrostka kłykciowego żuchwy, red. Marcin Kozakiewicz, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2022