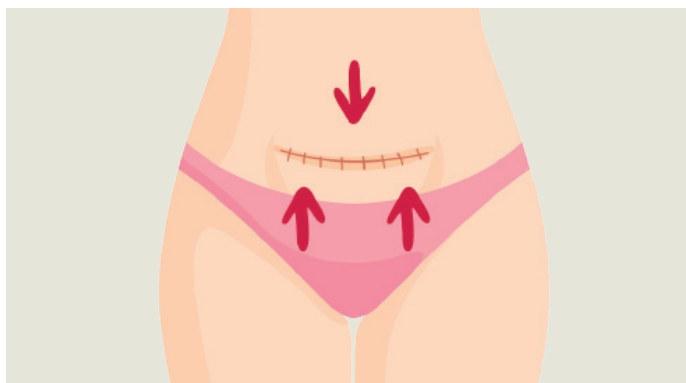


# STAROSTLIVOSŤ O JAZVU PO CISÁRSKOM REZE

## Návod pre pacientku po operačnom pôrode



### Krok č. 1

- 2. – 4. týždeň
- jemný dotyk kože v okolí jazvy

#### DESENZITIZÁCIA:

jemný dotyk na koži nad a pod jazvou  
vatovým tampónom alebo vatovou tyčinkou



### Krok č. 3

- po 8. týždňoch
- dotyk a manipulácia v strede jazvy

#### MANIPULÁCIA S JAZVOU:

aplikujte priamy tlak prstami na stredovú  
oblasť zhojenej jazvy

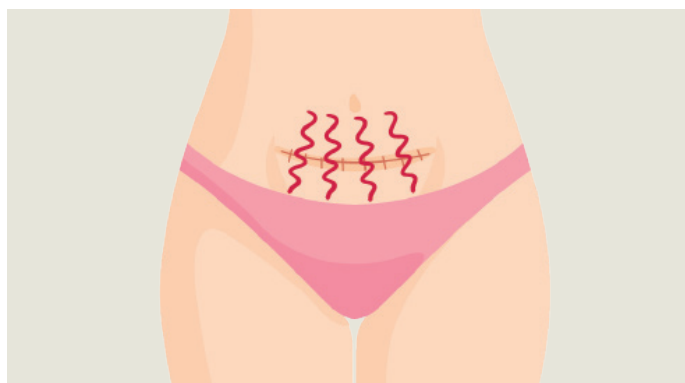


### Krok č. 2

- 4. – 8. týždeň
- dotyk a pohybovanie tkanivom v okolí jazvy

#### MASÁŽ:

ľahnite si na chrbát a dvomi prstami pohy-  
bujte smerom hore a dole, zo strany na stra-  
nu na koži v okolí jazvy (nie priamo na jazve)



### Krok č. 4

- 4. – 8. týždeň
- dotyk a pohybovanie tkanivom v okolí jazvy

#### MANIPULÁCIA S JAZVOU:

aplikujte hlbší priamy tlak a vykonávajte  
cirkulárne pohyby s tkanivom jazvy medzi  
dvomi prstami