



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

ورقة معلومات المستشفى الملكي للنساء www.thewomens.org.au / Royal Women's Hospital

بعد إجراء عملياتك

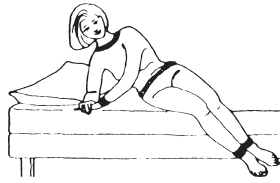
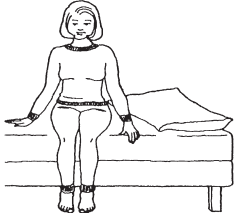
مساعدتك على التعافي والشفاء

الصعود الى السرير والنزول منه

- إن أفضل طرق الصعود أو النزول من السرير وأكثرها إرتياحا هي بواسطة الإستلقاء واللف والبرم كجذع شجرة يدور على السرير. وتستطيعين القيام بذلك بهذه الطريقة:
- إثني ركبتيك وأبرمي جسمك على جنبك. وحافظي على كتفك ووركك في خط متناسق أثناء الحركة.



- إسحبي رجليك خارج السرير وأدفعي بنفسك الى الأعلى بإستعمال يديك في مقدمة جسمك.



- و للصعود الى السرير، قومي بإتباع نفس الطريقة ولكن بشكل معكوس.

إذا شعرت بعدم إرتياح نتيجة الرياح داخل البطن أو إنتفاخ البطن، فما عليك سوى الإحناء بلطف وتسطيح ظهرك على فراش السرير بقدر ما يكون ذلك مريحا لك.



في البيت

- بغية زيادة تحسين ظروف تعافيك، فإنه مهم جدا أن تقومي بما يلي:
- أن تهتمي جيدا بنفسك خلال الأسابيع الستة الأولى بعد عملياتك الجراحية.
- عليك المحافظة على مثانة / ميوالة صحية ومتعافية، وأن تكون لديك عادات منتظمة للخروج / التبرز.
- إبدأي بالتمارين الخاصة لتقوية عضلات الحوض وعمق البطن.

بعد إجراء العملية الجراحية لك، فإن البقاء في السرير وعدم القيام بأي حركة أو نشاط يُمكن أن يزيد مخاطر إصابتك بالتهاب في الصدر وبجلطة دموية في ساقيك. يُمكن تجنب حصول هذا إذا قمت بإتباع الإرشادات والتعليمات الواردة أدناه.

مباشرة بعد إجراء العملية لك

ولتخفيض مخاطر التعقيدات، فإنه مهم جدا أن تقومي بما يلي:

قومي بحركات التنفس العميق
حرّكي أقدامك وساقيك
باشري الحركة والتنقل في أسرع وقت ممكن لك.

قومي بحركات التنفس العميق

- فور أن تستيقظي وتصحى من النوم، قومي بخمس حركات تنفس عميقة وأمسكي النفس لمدة ثلاث ثواني.
- كرّري ذلك كلّ ساعة.
- إذا أحسست بأن شيئا ما في حلقك أو إذا كنت تشعرين بضيق في الصدر، أسندي بحزم معدتك بيديك أو بواسطة مخدة وأنفخي الهواء من صدرك بقوة، فإذا لم ينفع النفخ، حاولي أن تسعلي ولكن بلطف وهدوء.

حرّكي أقدامك وساقيك

- حرّكي قدميك الى الخلف وإلى الأمام وبشكل دائري.
- كرّري هذه الحركات 20 مرّة على الأقلّ كلّ ساعة.

باشري الحركة والتنقل في أسرع وقت ممكن لك

- أفضل طريقة لمساعدتك على أن تتعافي وتتجنبي التعقيدات، هي أن تجلسي خارج السرير وأن تمشي إبتداء من اليوم الذي يلي عملياتك.
- في اليوم التالي لعملياتك يجب أن يكون هدفك هو أن تجلسي خارج السرير مرتين وأن تمشي ما يقارب 10 أمتار ولكن بمساعدة ممرضتك.
- وسوف تكونين قادرة في كلّ يوم بعد العملية من أن تجلسي خارج السرير لمدة أطول وأن تمشي أكثر فأكثر.
- إن الوجع الناتج عن الجرح يمكنه أن يجعل الحركة صعبة. تأكدي وأحرصي على أن تحيطي ممرضتك علما بحالة وجعك بحيث يمكن معالجته وتستطيعين التحرك.

- عندما تذهبين الى المراض، اجلسي وأنحني بجسمك الى الأمام، واتركي مجالاً لبطنك ليتهدل الى الأمام وأسترخي.
- استعملي درجة / مسطبة خشبية لترفعي أكعاب رجليك عن الأرض بحيث تُصبح ركبناك في مستوى أعلى من وركيك.
- لا تضبطي وتحبسي تنفسك، أو تشدي بقوة.



- خذي كل الوقت اللازم لتفريغ أمعائك.
- لا تتجاهلي الرغبة الملحة للذهاب الى المراض لتفريغ أمعائك.

التمارين الخاصة ببعضلات منطقة الحوض وعمق البطن

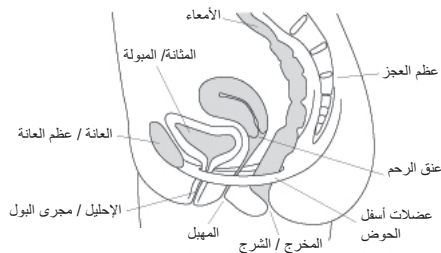
- يمكن المباشرة بتمارين عضلات منطقة الحوض وعمق البطن في اليوم الذي يلي العملية الجراحية.
- قومي بكل واحد من التمارين التالية ثلاث مرات على الأقل في اليوم.
- إن إقتناء مفكرة يومية للتمارين يمكنه أن يساعدك على متابعة التمارين المحددة لك، ومن شأنه أن يجعلك محقزة بصورة دائمة.

تمارين أسفل الحوض

إن عضلات أسفل الحوض القوية تؤدي الى الفوائد التالية:

- تمنع التسرب غير الإرادي للبول من المبولة والبراز من الأمعاء وذلك بالمحافظة على الإحليل (مجرى البول) والشرج (باب البدن) مغلقين بإحكام.
- تدعم أعضاء الحوض عندما يكون هناك ضغط متزايد على المنطقة السفلى من البطن كما في أثناء السعال، العطس، وفي نشاطات الرفع، والسحب والدفع.

يتوجب على كل النساء أن يقمن كل يوم بتمارين عضلات أسفل الحوض لديهن. وهذا مهم جدا بعد أي عملية جراحية في مستوى أسفل البطن والحوض.



إعتني بنفسك

- إحرصى على أن يكون جلوسك ومشيك بإستقامة ودون إنحناء، لا تتحني عندما تمشين في البيت بل إنتصبي مستقيمة وأجذبي مؤخرتك (إلتيك) الى الداخل وأحتفظي بأكتافك مشدودة الى الوراء.
- تجنبي عملية رفع الأشياء الثقيلة وعمليات الشد والسحب و:
 - ضعي حدودا للنشاطات التي تتطلب أي جهد أو إرهاق.
 - قومي فقط بالأعمال المنزلية البسيطة والخفيفة.
 - شدي بحزم عضلات عمق البطن وأسفل الحوض، وذلك قبل أن تقومي بأي عمل أو نشاط حتى وإن كان يتطلب جهدا بسيطا.
 - إرفعي وأحملي الأشياء بطريقة صحيحة. أجذبي بطنك ومعدتك الى الداخل، أنثي ركبتيك وأحتفظي بظهرك في وضع مستقيم.
 - إسترجي (بالإستلقاء على الفراش أو المقعد) ولمدة نصف ساعة على الأقل (30 دقيقة) كل يوم.
 - إمشي كل يوم.
 - إبدأي برفق وهدوء، ثم زيدي تدريجيا سرعة المشي والمسافة التي تمشينها كل يوم.
 - ضمني فترة مشي لمدة 30 دقيقة في نظام حياتك اليومية الدائمة وذلك لتحسين صحتك العامة وراحتك.
 - تحاشي خلال هذه الفترة القيام بأية تمارين مرهقة يكون لها تأثير جانبي كبير (مثلا: رفع الأثقال والجلوس والوقوف والركض).
 - تجنبي قيادة السيارة.
 - ليس مسموحا لك أن تقودي سيارة خلال عدة أسابيع بعد إجراء العملية الجراحية عليك وذلك لأسباب تتعلق بالسلامة. علما بان بوالص التامين بصورة عامة لا تغطيك شخصيا لمدة ستة أسابيع تلي العملية الجراحية إذا ما تورطت في حادث إصطدام سيارة.
 - راجعي طبيبك لمعرفة متى تستطيعين العودة لقيادة السيارة.
 - تجنبي التدخين.

المحافظة على مثانة / مبولة صحية ومتعافية وأن تكون لديك عادات منتظمة للخروج / التبرز

عادات صحية للمثانة / المبولة

- إشربي ما بين 1.5 و 2 ليتر من الماء كل يوم.
- ويفضل الماء على الشاي أو القهوة.
- تجنبي شرب الكثير من الكافيين أو الكحول.
- تجنبي الذهاب الى المراض على سبيل الإحتياط مثلا، أو على أساس ظنك: ربما أفرغ بعض البول. إذهي الى المراض فقط عندما تكونين بحاجة الى ذلك.
- تجنبي الشد الكثير للتبول وأعطي المجال لتفريغ مثانتك / مبولتك بالكامل

عادات صحية للخروج / التبرز

- تجنبي حالة الإمساك (الإقباض) أو الشد المتزايد أثناء الخروج / التبرز.
- تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف (مثل الفاكهة والخضار).
- إشربي كل يوم، ما بين ليتر ونصف الى ليترين من السوائل (ويفضل الماء).
- قومي بالكثير من التمارين.

كيف تقومين بتمارين أسفل الحوض

- تمثدي مُستلقية على ظهرك أو اجلسي على كرسي وظهرك مستقيماً بحيث تحسّين بالمقعد تحت أسفل حوضك.
- حافظي على عضلات البطن والإبتين والفخذين مسترخية وتابعي عملية التنفس بصورة طبيعية.

التمرين رقم 1

- أعصري وأرفعي عضلات أسفل الحوض وذلك في نطاق المهبل والشرج.
- تماسكي وظلي في هذا الوضع بقدر ما تستطيعين من الوقت أي لغاية 8 إلى 10 ثواني. أعيدي التمرين 10 مرّات أو لغاية أن تشعرين بأن العضلات قد تعبت.
- كرّري هذا التمرين 3 مرّات على الأقل كلّ يوم.

التمرين رقم 2

- أعصري وأرفعي عضلات أسفل الحوض بسرعة وبقوة ثم تماسكي وظلي في هذا الوضع لمدة ثانية واحدة.
- أعيدي التمرين 20 مرّة، أو لغاية أن تشعرين بأن العضلات قد تعبت.
- كرّري هذا التمرين 3 مرّات على الأقل كلّ يوم.

وعندما تصبح عضلات أسفل الحوض عندك أقوى، اجعلي التمرين أكثر تحدياً عن طريق القيام بهذه الحركات وأنت واقفة، ومن ثم أثناء قيامك بالنشاطات كالرفع والمشي.

تذكري: ضرورة أن تحضني وتسندي عضلات أسفل الحوض كلما شعرت بحاجة إلى أن تسلي أو تعطسي أو تضحكي أو عندما تقومين بأعمال تتطلب مجهوداً، وذلك لتوفير دعم إضافي (لهذه العضلات) أثناء هذه النشاطات والمناسبات.

التمارين الخاصة بعضلات عمق البطن

إن عضلات عمق البطن القويّة تساعد على المحافظة على قوام مستقيم وتدعم ظهرك ومنطقة الحوض عندك.

تضعف عضلات البطن إثر عملية جراحية في نطاق البطن، وتصبح بحاجة لإعادة تقويتها من جديد.

- تمثدي مُستلقية على ظهرك وركبتك مثنيتان، أو إركعي على بديك وركبتك.



- تنفسي بإستنشاق الهواء إلى داخل رئتيك، ثم أزفري / تنفسي لإخراج الهواء، وفي ما أنت تفعلين هذا، قومي برفق ولطف بشد عضلات أسفل البطن وذلك بسحب أسفل بطنك إلى الداخل باتجاه العمود الفقري (سلسلة عظام الظهر).
- استمري في التنفس بصورة طبيعية وأنت مُحتمظة بأسفل بطنك مشدوداً بقوة.
- أثناء التمرين، حاولي أن تُرخي عضلات البطن العليا وأضلاع قفص الصدر.
- تماسكي في هذا الوضع لمدة 3 إلى 5 ثواني، وكلما تحسنت صحتك يمكنك أن تتماسكي لمدة قد تصل إلى 60 ثانية.
- كرّري هذه الحركات 10 مرّات بصورة متتابعة ومتوالية.
- كرّري هذا التمرين 3 مرّات على الأقل كلّ يوم.
- وعندما تعتادين على هذا التمرين، يمكنك أن تقومي به وأنت واقفة أو أثناء المشي.

تذكري: ضرورة أن تشدي بحزم عضلات عمق البطن أثناء قيامك بكل المهّمات التي تتطلب جهداً مثل الرفع وذلك بغية توفير الدعم الإضافي.

هذه التمارين مهمّة، وعليك أن تجعلها جزءاً من نمط حياتك اليومية بغية المحافظة على عضلات بطنك قويّة وداعمة لك طوال بقية سنين حياتك.

وإنه من المهمّ جداً المحافظة على حياة نشطة بعد تعافيك وشفائك من عمليتك الجراحية لأن النشاطات البدنية من شأنها أن تحسّن صحتك العامة وراحتك.

أنظر أيضاً

مفكرة التمارين اليومية

للمزيد من المعلومات

Royal Women's Hospital

قسم المعالجة الفيزيائية

الطابق الأول، تقاطع

Grattan St & Flemington Rd,

Parkville VIC 3052

هاتف رقم: 8345 3160 (03)

أيام الإثنين إلى الجمعة ما بين الساعة 8.30 ق.ظ إلى 5.00 ب.ظ

إن المستشفى الملكي للنساء هو مستشفى خال من التدخين. للحصول على المزيد من المعلومات والدعم زوروا الموقع الإلكتروني: www.quit.org.au

رفع المسؤولية: إن المستشفى الملكي للنساء The Royal Women's Hospital لا يقبل أية مسؤولية ولاي شخص كان عن المعلومات والنصيحة (سواء عن استعمال مثل هذه المعلومات والنصيحة) المقدمة في ورقة المعلومات هذه، أو تلك المضمومة أو الداخلة فيها كمرجع. نحن نقم هذه المعلومات ضمن مفهوم عام بأن جميع الأشخاص الذين يصلون إلى هذه المعلومات سيتحملون مسؤولية تقييم مدى ارتباطها ودقتها وتقديرها. تُشجّع السيدات على مناقشة حاجاتهن الصحية مع مُقدم العناية الصحية لهن. فإذا كانت توجد لديك أية إشغالات بالبالنسبة لصحتك، فإنه يتوجب عليك أن تحصلي على المشورة من مُقدم العناية الصحية لك، أو إذا كنت تحتاجين إلى رعاية مستعجلة يتوجب عليك أن تندهي إلى أقرب قسم للحالات المستعجلة في مستشفى The nearest Hospital Emergency Department. المستشفى الملكي للنساء © The Royal Women's Hospital، شهر أيار / مايو 2008