

手術後

幫助您恢復

Royal Women's Hospital 情況說明書 / www.thewomens.org.au



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

手術後，臥床休息而不活動可能會增加胸腔感染和雙腿血凝塊的風險。如果您遵循以下指導，就可以避免這些狀況。

手術後應立即做的事

為了減少併發症的風險，做到以下幾步很重要：

做深大呼吸

挪動腿腳

儘快活動。

做深大呼吸

- 一醒來就做五次深大呼吸，持續3秒鐘。
- 每小時都重複此動作。
- 如果喉嚨有異物感，或感到有點支氣管症狀，請用雙手或枕頭緊緊地護住腹部，並用力往外吹氣。如果吹氣不起作用，請輕輕咳嗽。

挪動腿腳

- 以前後來回和轉圈的方式挪動雙腳。
- 每小時至少重複此動作20次。

儘快活動

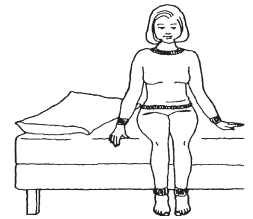
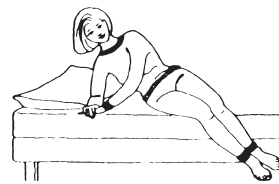
- 幫助您恢復並避免併發症的最有效方法，是在術後次日開始下床坐和走動。
- 手術後第一天的目標是下床坐兩次，並和護士一起走10米左右。
- 每天活動，您就可以下床坐得越來越久、走得越來越遠。
- 傷口疼痛可能會導致活動困難。請確保讓護士知道您的疼痛情況，以便疼痛得到控制，讓您可以活動。

上下床

- 上下床的最舒適方法是滾木翻身法。請這樣做：
 - 兩膝彎曲，往一側翻身。翻身時保持肩部和髖部在同一線上。



- 把腳劃到床邊，雙手放在身前，幫助自己起身。



- 上床時以相反的方向作同樣的動作。

如果您因腹部氣脹而感到不適，請靠著床，在舒適範圍內先弓背，再挺直。



在家

為了獲得最佳的恢復效果，以下幾步很重要：

- 在術後的頭6周照顧好自己。
- 保持健康的大小便習慣。
- 開展骨盆底肌肉和深層腹肌鍛煉。

照顧好自己

- 確保您姿勢良好。走路時不要彎腰。挺胸，收臀，兩肩向後。
- 避免抬舉、推拉等重活，並：
 - 限制所有費力的活動
 - 只做輕鬆的家務活
 - 在做需要用力的事情前，不論需要的力量多小，都要收緊深層腹肌和骨盆底肌肉
 - 始終用正確的方法抬舉——收腹，屈膝，挺直背部。
- 每天至少休息(躺下)半小時(即30分鐘)。
- 每天步行。
 - 慢慢開始步行，逐漸增加每天的步行速度和距離。
 - 每天步行30分鐘，養成長期的生活習慣，可以改善基本健康狀況。
 - 在這段時間避免其他費力、高衝擊運動(如負重、仰臥起坐和跑步)。
- 避免駕駛。
 - 為安全起見，術後頭幾周內不能駕駛。如果發生車禍，保險單通常不會為您提供術後六周的保險賠付。
 - 請醫生為您檢查身體，從而確定您何時可以恢復駕駛。
- 不要吸煙。

保持健康的大小便習慣

健康的小便習慣

- 每天飲用1.5至2升液體。
 - 水比茶和咖啡好。
- 避免攝入過多咖啡因和酒精。
- 不要等到憋不住了才上廁所；想去就去。
- 不要用力排尿，要讓膀胱完全排空。

健康的大便習慣

- 避免便秘和用力排便。
 - 多吃高纖維食物(如水果、蔬菜)。
 - 每天飲用1.5至2升液體(最好是水)。
 - 充分鍛煉。

- 如廁時，前傾坐下，放鬆腹部。
- 借助踏腳凳或踮起腳後跟，使膝蓋高於臀部。
- 不要憋氣用力。



- 不要忽略想要大便的慾望。
- 排便時慢慢完成排盡過程。

骨盆底肌肉和深層腹肌鍛煉

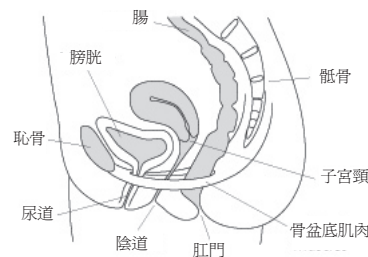
- 可以在術後次日開始骨盆底肌肉和腹肌鍛煉。
- 每天至少做三次以下各項練習。
- 練習日誌可以幫助您記錄練習情況，並且可以讓您保持積極性。

骨盆底肌肉練習

強大的骨盆底肌肉可以：

- 保持尿道和肛門緊閉，防止漏尿或漏便。
- 在咳嗽、打噴嚏、抬舉和推拉活動中，有向下的壓力時，支撐盆腔內器官。

女性應每天鍛煉骨盆底肌肉。這在盆腔手術後尤為重要。



怎樣做骨盆底肌肉練習

- 仰臥，或挺胸坐在椅子上，這樣您可以感覺到骨盆底下面的座位。
- 放鬆腹部、臀部和大腿的肌肉，繼續正常呼吸。

練習1

- ‘壓迫和抬起’尿道、陰道和肛門周圍的骨盆底肌肉。
 - 堅持儘量長的時間，慢慢延長到能保持8-10秒鐘。重複10下，或直至肌肉疲勞爲止。
 - 每天重複此練習至少3次。

練習2

- 快速、用力‘壓迫和抬起’骨盆底肌肉。保持1秒鐘後放鬆。
 - 重複20下，或直至肌肉疲勞爲止。
 - 每天重複此練習至少3次。

隨著骨盆底肌肉變強，您可以在站著時或在活動中(抬舉和步行等)開展這些練習，從而增強這些練習的挑戰性。

請記住：無論您在咳嗽、打噴嚏、大笑，還是正在做需要用力的事情(如抬舉)時，爲了提供額外的支撐，請繃緊骨盆底。

深層腹肌鍛煉

強健的深層腹肌有助於保持良好的體態，並支撐背部和骨盆。

在腹部手術後，腹部肌肉變弱，需要重新加強。

- 平躺著屈曲兩膝，或雙膝跪地，用手撐地。



- 先吸氣再呼氣；慢慢內縮下腹部，讓它向脊柱靠，從而收緊下腹部肌肉。
- 一邊收緊下腹部，一邊繼續正常呼吸。
- 放鬆上腹部肌肉和肋骨。
- 保持3至5秒鐘，同時逐漸增加保持時間至60秒。
- 每次重複10下此動作。
- 每天重複此練習至少3次。
- 一旦掌握了方法，您還可以在站立和行走時進行這項練習。

請記住：在所有力氣活，如抬舉，爲了提供額外的支撐，請收緊深層腹肌。

這些練習很重要，請養成日常習慣，這樣可以在有生之年保持腹肌強健。

手術恢復後保持積極的生活方式很重要，因爲身體活動能改善基本健康狀況。

另見

練習日誌

欲知詳情

Royal Women's Hospital

理療科

Level 1

Grattan St & Flemington Rd,

Parkville VIC 3052

電話：(03) 8345 3160

週一至週五上午8:30 —— 下午5:00

Women's是無煙醫院。欲知詳情和尋求幫助，請瀏覽www.quit.org.au

免責聲明 關於本情況說明書提供或引用的資料、意見，或對其的使用，Royal Women's Hospital不對任何人負有任何責任。我們基於獲取者對資料的相關性和準確性自行負責的條件而提供本資料。我們鼓勵婦女與醫護人員討論她們的健康需求。如果您擔心自己的健康問題，應向醫護人員諮詢意見，或者如果您需要緊急護理，您應前往就近醫院的急診室。© Royal Women's Hospital, 2008年5月