

Μετά την εγχείρησή σας

η βοήθεια να αναρρώσετε

Ενημερωτικό Δελτίο του Royal Women's / www.thewomens.org.au



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

Μετά από μια εγχείρηση, η ξεκούραση στο κρεβάτι και η αδράνεια μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο λοίμωξης στο στήθος και θρόμβων αίματος στα πόδια σας. Αυτά μπορούν να αποφευχθούν αν ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες.

Αμέσως μετά την εγχείρησή σας

Για να μειωθούν οι κίνδυνοι των επιπλοκών, είναι σημαντικό να:

Πάρτε μεγάλες βαθιές αναπνοές

Μετακινήστε τις πατούσες και τα πόδια σας

Αρχίστε να κινείστε το συντομότερο δυνατό.

Πάρτε μεγάλες βαθιές αναπνοές

- Αφού ξυπνήσετε, πάρτε πέντε μεγάλες βαθιές αναπνοές και κρατήστε τις μέσα για τρία δευτερόλεπτα.
- Να το επαναλάβετε κάθε ώρα.
- Αν αισθάνεστε κάτι στο λαιμό σας ή αισθάνεστε το στήθος λίγο βαρύ, κρατήστε σταθερά την κοιλιά σας με τα χέρια σας ή ένα μαξιλάρι και κάνετε ένα δυνατό ξεφύσημα. Αν το ξεφύσημα δεν βοηθήσει, δοκιμάστε ένα απαλό βήχα.

Μετακινήστε τις πατούσες και τα πόδια σας

- Κινήστε τις πατούσες σας προς τα πίσω και προς τα εμπρός και σε κύκλους.
- Να το επαναλάβετε τουλάχιστον 20 φορές την κάθε ώρα.

Αρχίστε να κινείστε το συντομότερο δυνατό

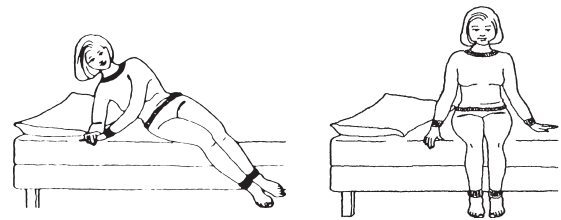
- Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να σας βοηθήσει στην ανάρρωση και να αποφευχθούν οι επιπλοκές είναι να σηκωθείτε από το κρεβάτι και να περπατήσετε αρχίζοντας την ημέρα μετά την εγχείρησή σας.
- Την ημέρα μετά την εγχείρησή σας, θα πρέπει να σκοπεύετε να σηκωθείτε δύο φορές από το κρεβάτι και να περπατήσετε περίπου 10 μέτρα με τη νοσοκόμα σας.
- Την κάθε ακόλουθη μέρα θα είστε σε θέση να σηκωθείτε από το κρεβάτι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και να περπατήσετε περισσότερο.
- Ο πόνος από το τραύμα σας μπορεί να κάνει την κίνηση δύσκολη. Να φροντίσετε να ενημερώσετε τη νοσοκόμα σας πώς πηγαίνει ο πόνος σας ούτως ώστε να μπορεί να ελέγχεται ο πόνος σας για να σας επιτρέψει να αρχίσετε να κινείστε.

Όταν ξαπλώνετε και σηκώνεστε από το κρεβάτι

- Ο πιο άνετος τρόπος να ξαπλώνετε και να σηκώνεστε από το κρεβάτι είναι να κινηθείτε σαν κορμός. Αυτό μπορείτε να το κάνετε:
 - λυγίζοντας και τα δύο γόνατά σας και γυρίζοντας στα πλάγια, κρατώντας τους ώμους σας παράλληλους με τους γοφούς καθώς γυρνάτε



- κυλήστε τις πατούσες σας πάνω από την πλευρά του κρεβατιού και σπρώξτε το σώμα σας προς τα πάνω χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια σας



- για να γυρίσετε στο κρεβάτι κάνετε το ίδιο πράγμα αντίστροφα.

Αν αισθανθείτε ενόχληση λόγω κοιλιακών αερίων ή φουσκώματος, κυρτώστε και ισιώστε απαλά την πλάτη σας κόντρα στο κρεβάτι όσο σας είναι άνετο.



Στο Σπίτι

Για να ενισχύσετε περαιτέρω την ανάρρωση σας, είναι σημαντικό να:

- φροντίστε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια των έξι πρώτων εβδομάδων μετά την εγχείρησή σας
- διατηρήσετε φυσιολογικές διαδικασίες ούρησης και αφόδευσης
- αρχίσετε ασκήσεις του πνευλικού εδάφους και των εσωτερικών κοιλιακών μυών.

Φροντίστε τον εαυτό σας

- Φροντίστε να έχετε καλή στάση του σώματος. Να μη σκύβετε όταν περπατάτε. Να κάθεστε όρθια, σφίξτε τον πισινό σας προς τα μέσα και κρατήστε τους ώμους σας πίσω.
- Αποφύγετε δραστηριότητες που απαιτούν το σήκωμα, το σπρώξιμο και το τράβηγμα και:
 - να περιορίσετε όλες των δραστηριότητες που απαιτούν κάθε προσπάθεια ή κόπο
 - να κάνετε μόνο ελαφρά καθήκοντα νοικοκυριού
 - να σφίξετε τους εσωτερικούς κοιλιακούς μύες και τους μύες του πυελικού εδάφους πριν κάνετε κάτι που απαιτεί έστω και ελάχιστη προσπάθεια
 - να σηκώνετε τα πάντα σωστά - σφίξτε την κοιλιά σας προς τα μέσα, λυγίστε τα γόνατά σας και κρατήστε ίσια την πλάτη σας.
- Ξεκουραστείτε (ξαπλώνοντας) για τουλάχιστον μισή ώρα (30 λεπτά) κάθε μέρα.
- Να περπατάτε κάθε μέρα.
 - Αρχίστε χαλαρά και σταδιακά να αυξήσετε την ταχύτητα του περπατήματός και την απόσταση κάθε μέρα.
 - Να περιλάβετε το περπάτημα των 30 λεπτών στο μόνιμο τρόπο ζωής σας για να βελτιωθεί η γενική σας υγεία και ευημερία.
 - Να αποφύγετε άλλες ασκήσεις επίμονες και υψηλής έντασης κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου (όπως βάρη, πλήρεις ανορθώσεις του κορμού από την ξαπλωτή θέση, τρέξιμο κλπ).
- Αποφύγετε την οδήγηση.
 - Δεν σας επιτρέπεται να οδηγήσετε για ορισμένες αρχικές εβδομάδες μετά την εγχείρησή σας για λόγους ασφαλείας. Τα ασφαλιστήρια συμβόλαια συνήθως δεν θα σας καλύψουν αν εμπλακείτε σε ατύχημα για έξι εβδομάδες μετά τη χειρουργική επέμβαση.
 - Ρωτήστε το γιατρό σας για να μάθετε πότε μπορείτε να ξαναρχίσετε την οδήγηση.
- Αποφύγετε το κάπνισμα.

Διατηρήστε φυσιολογικές διαδικασίες ούρησης και αφόδευσης

Φυσιολογικές διαδικασίες ούρησης

- Να πίνετε μεταξύ ενάμισι και δύο λίτρα υγρών την ημέρα.
 - Το νερό είναι προτιμότερο από το τσάι και τον καφέ.
- Να αποφύγετε τις υπερβολικές ποσότητες καφεΐνης ή αλκοόλ.
- Να αποφύγετε τις προληπτικές επισκέψεις στην τουαλέτα: να πηγαίνετε μόνο όταν χρειάζεται να πάτε.
- Να αποφύγετε το τέντωμα για να ουρήσετε και να αφήνετε την κύστη σας να αδειάσει πλήρως.

Φυσιολογικές διαδικασίες αφόδευσης

- Να αποφεύγετε τη δυσκοιλιότητα και το σφίξιμο.
 - Να τρώτε άφθονα τρόφιμα πλούσια σε ίνες (π.χ. φρούτα, λαχανικά).
 - Να πίνετε ενάμισι με δύο λίτρα υγρών (κατά προτίμηση νερό) την ημέρα.
 - Να κάνετε πολλή άσκηση.

- Στην τουαλέτα, να κάθεστε σκυμμένες προς τα εμπρός και να αφήνετε την κοιλιά σας να φουσκώνει και να χαλαρώνει.
- Χρησιμοποιήστε ένα σκαμνί για τις πατούσες ή σηκώστε τις φτέρνες σας από το πάτωμα, έτσι ώστε τα γόνατά σας να είναι πάνω από τους γοφούς σας.
- Να μην κρατάτε την αναπνοή σας ούτε να σφίγγετε.



- Να μην αγνοήσετε την επιθυμία να αφοδεύσετε.
- Να μην βιάζεστε κατά την εκκένωση των εντέρων σας.

Ασκήσεις του πυελικού εδάφους και των εσωτερικών κοιλιακών μυών

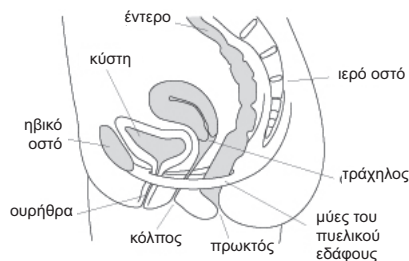
- Οι ασκήσεις του πυελικού εδάφους και των εσωτερικών κοιλιακών μυών μπορούν να αρχίσουν την επόμενη ημέρα μετά τη εγχείρησή σας.
- Να κάνετε την κάθε μία από τις ακόλουθες ασκήσεις τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα.
- Ένα ημερολόγιο άσκησης μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγχετε τις ασκήσεις σας και μπορεί να σας παρακινήσει.

Ασκήσεις του πυελικού εδάφους

Οι ισχυροί μύες του πυελικού εδάφους:

- Προλαμβάνουν τη διαρροή από την ουροδόχο κύστη ή το έντερο σας, διατηρώντας την ουρήθρα και τον πρωκτό κλειστά σφικτά.
- Υποστηρίζουν τα πυελικά όργανα όταν υπάρχει πίεση προς τα κάτω, κατά τη διάρκεια του βήχα, του φτερνίσματος και δραστηριοτήτων που απαιτούν το σήκωμα, το σπρώξιμο και το τράβηγμα.

Όλες οι γυναίκες θα πρέπει να ασκούν τους μύες του πυελικού εδάφους κάθε μέρα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό μετά από πυελική χειρουργική επέμβαση.



Πώς να κάνετε ασκήσεις πυελικού εδάφους

- Ξαπλώστε ανάσκελα ή καθίστε όρθια σε μια καρέκλα ώστε να μπορείτε να νιώσετε το κάθισμα κάτω από το πυελικό έδαφος.
- Χαλαρώστε τους μύες της κοιλιάς, των γλουτών και των μηρών και συνεχίστε να αναπνέετε κανονικά.

Άσκηση 1

- 'ΣΦΙΞΤΕ & ΣΗΚΩΣΤΕ' τους μύες του πυελικού εδάφους γύρω από την ουρήθρα, τον κόλπο και τον πρωκτό σας.
 - Κρατηθείτε όσο μπορείτε πιο πολύ φτάνοντας μέχρι τα 8-10 δευτερόλεπτα. Να την επαναλάβετε 10 φορές ή μέχρι να κουραστεί ο μυς.
 - Να την επαναλάβετε τουλάχιστο 3 φορές την ημέρα.

Άσκηση 2

- Γρήγορα και με δύναμη 'ΣΦΙΞΤΕ & ΣΗΚΩΣΤΕ' τους μύες του πυελικού εδάφους. Κρατηθείτε για 1 δευτερόλεπτο και μετά χαλαρώστε.
 - Να την επαναλάβετε μέχρι και 20 φορές ή μέχρι να κουραστεί ο μυς.
 - Να την επαναλάβετε τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα.

Καθώς οι μύες του πυελικού εδάφους γίνονται ισχυρότεροι, να καταστήσετε αυτές τις ασκήσεις πιο δύσκολες κάνοντάς τις όταν είστε όρθιες, και στη συνέχεια κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων, όπως όταν σηκώνετε κάτι και περπατάτε.

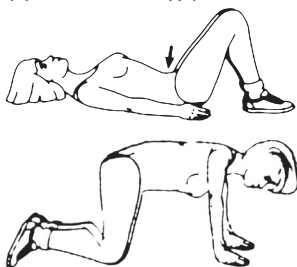
Να θυμάστε: Να σφίγγετε τους μύες του πυελικού εδάφους κάθε φορά που χρειάζεται να βήξετε, να φαρνιστείτε, να γελάσετε ή να εκτελέσετε καθήκοντα που απαιτούν προσπάθεια ώστε να παρέχουν πρόσθετη υποστήριξη σε αυτές τις περιπτώσεις.

Άσκηση των εσωτερικών κοιλιακών μυών

Οι ισχυροί εσωτερικοί κοιλιακοί μύες διατηρούν καλή στάση του σώματος και υποστηρίζουν την πλάτη και τη λεκάνη σας.

Μετά από εγχείρηση στην κοιλιακή χώρα, οι μύες στην κοιλιά σας είναι αποδυναμωμένοι και θα πρέπει να ενισχυθούν περαιτέρω.

- Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα ή γονατίστε στα χέρια και τα γόνατά σας.



Το Νοσοκομείο Women's είναι ένα νοσοκομείο που δεν επιτρέπεται το κάπνισμα. Για περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη επισκεφτείτε το www.quit.org.au

Αποποίηση ευθυνών Το Royal Women's Hospital δεν αποδέχεται καμία ευθύνη σε κανένα πρόσωπο για τις πληροφορίες ή τις συμβουλές (ή τη χρήση των εν λόγω πληροφοριών ή συμβουλών) που παρέχονται στο παρόν ενημερωτικό δελτίο ή ενσωματώνονται σε αυτό μέσω παραπομπής. Παρέχουμε αυτές τις πληροφορίες με την προϋπόθεση ότι όλα τα πρόσωπα που τις διαβάζουν αναλαμβάνουν την ευθύνη για την αξιολόγηση της σημασίας και της ακρίβειάς τους. Οι γυναίκες προτρέπονται να συζητήσουν τις ανάγκες της υγείας τους με ένα γιατρό. Αν έχετε ανησυχίες σχετικά με την υγεία σας, πρέπει να ζητήσετε συμβουλές από τον προσωπικό σας φορέα παροχής υγειονομικής περίθαλψης ή αν χρειάζεστε επείγουσα φροντίδα πρέπει να πάτε στο πλησιέστερο νοσοκομείο Επειγόντων Περιστατικών. © Το Royal Women's Hospital, Μάιος 2008

- Εισπνεύστε και εκπνεύστε: σφίξτε τους εσωτερικούς κοιλιακούς μύες, τραβώντας ελαφρά το κάτω μέρος της κοιλιάς σας προς την σπονδυλική στήλη.
- Συνεχίστε να αναπνέετε κανονικά, διατηρώντας παράλληλα το κάτω μέρος της κοιλιάς σας σφιγμένο.
- Χαλαρώστε τους άνω κοιλιακούς μύες και τα πλευρά σας.
- Κρατηθείτε για 3-5 δευτερόλεπτα, και καθώς βελτιώνεστε κρατηθείτε μέχρι και για 60 δευτερόλεπτα.
- Να την επαναλάβετε μέχρι και 10 φορές στη σειρά.
- Να την επαναλάβετε τουλάχιστον 3 φορές κάθε μέρα.
- Μόλις αρχίσετε να τη συνηθίζετε, αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει ενώ στέκεστε και περπατάτε.

Να θυμάστε: Να σφίγγετε τους μύες του πυελικού εδάφους κατά τη διάρκεια όλων των δραστηριοτήτων που απαιτούν προσπάθεια σαν το σήκωμα ώστε να παρέχουν πρόσθετη υποστήριξη.

Αυτές οι ασκήσεις είναι σημαντικές, καταστήστε τις μέρος της καθημερινής ρουτίνας για να διατηρήσετε τους κοιλιακούς μύες ισχυρούς και να παρέχουν υποστήριξη για το υπόλοιπο της ζωής σας.

Είναι σημαντικό να διατηρήσετε δραστήριο τρόπο ζωής, μετά την ανάρρωση από την εγχείρησή σας, καθώς η σωματική άσκηση βελτιώνει τη γενική υγεία και την ευημερία σας.

Δείτε επίσης

Το ημερολόγιο άσκησης

Περισσότερες πληροφορίες

Royal Women's Hospital

Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Όροφος 1

Grattan St & Flemington Rd,

Parkville VIC 3052

Τηλ: (03) 8345 3160

Δευτέρα με Παρασκευή 8.30πμ - 5.00μμ