

После операција

Побрзо да заздравите

Памфлет на Royal Women's Hospital / www.thewomens.org.au



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

После операција одморот во кревет и неактивноста може да ја зголемат опасноста од инфекција на градите и згрутчување на крета во нозете. Ова може да се избегне ако ги следите упатствата подолу.

Веднаш по операцијата

За да ја намалите опасноста од компликации важно е:

Да дишете длабоко

Да ги движите стопалата и нозете

Да почнете да се движите колку што е можно порано.

Дишете длабоко

- Штом се разбудите вдишете длабоко пет пати и задржете го здивот три секунди.
- Повторувајте го ова секој час.
- Ако чувствувате нешто во грлото или во градите цврсто потпрете го stomакот со рацете или со перница и нагло издишете. Ако издишувањето не помага пробајте нежно да се искашлате.

Движете ги стопалата и нозете

- Движете ги стопалата назад и напред во круг.
- Повторувајте го ова најмалку 20 пати секој час.

Започнете да се движите колку што можете порано

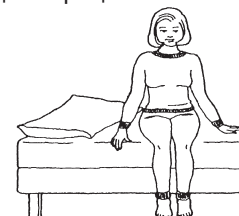
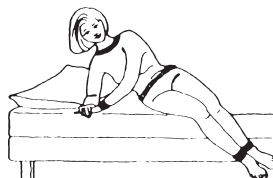
- Најдобриот начин за заздравување и да се избегнат компликации е да се седи на креветот и да се оди започнувајќи од наредниот ден по операцијата.
- Наредниот ден по операцијата треба да настојувате да одите по 10 метри два пати во денот со сестрата.
- Секој нареден ден ќе можете да одите подолго и подалеку.
- Движењето може да биде отежнато заради болка од раните. Кажете и на сестрата колку болка чувствувате за истата да биде под контрола за да може да се движите.

Станување од креветот

- Најбезболан начин за станување од креветот е со вртење. Тоа се прави вака:
 - свиткајте ги двете колена и завртете се на вашата страна, држете ги рамениците во линија со колковите како што се вртите



- лизгајте ги стопалата од креветот и буткајте се нагоре користејќи ги двете раце



- за да се вратите на кревет направете го истото само во обратен редослед.

Ако чувствувате непријатност заради гасови во stomакот или надуеност, поставете го грбот наспроти креветот како што ви е угодно.



Дома

За понатамошно забрзување на вашето заздравување важно е:

- да се грижите за себе за време на првите шест недели по операцијата
- да одржувате здрава мочна бешика и одење понадвор
- да започнете со вежби на мускулите на stomакот.

Грижете се за себе

- Држете ја ставата исправно. Не се наведнувајте кога одите. Исправете се високо, вовлечете го газот и држете ги рамениците назад.
- Избегнувајте дигање, буткање и влечење и:
 - ограничете ги сите активности кои бараат напор или се заморни
 - извршувајте само лесни работи дома
 - стегнете ги мускулите на стомакот пред да правите било што што бара дури и минимален напор
 - секогаш дигајте по правило – соберете го стомакот, наведнувајте се со колената и држете го грбот прав.
- Одмарајте се (лежечки) најмалку половина час (30 минути) секој ден.
- Пешачете секој ден.
 - Започнете полека и постепено зголемувајте ја брзината на одење и растојанието секој ден.
 - Вклучете 30 минутно пешачење во секојдневниот живот заради подобрување на општото здравје и добросостојба.
 - Избегнувајте секакви напорни активности за ова време (како дигање тешко, склекови, трчање и тн.).
- Избегнувајте да возите.
 - Не смеете да возите за време на првите неколку недели по операцијата од сигурносни причини. Осигурувањето обично не покрива шест недели по операцијата ако ви се случи сообраќајна несреќа.
 - Проверете со лекарот кога ќе може да возите.
- Избегнувајте да пушите.

Одржувајте здрава бешика и стомак

На следниов начин

- Пијте еден и половина до два литра течности секој ден.
 - Се препорачува вода, а не кафе или чај.
- Избегнувајте поголеми количини на кафеин и алкохол.
- Избегнувајте одење во клозет за-секој-случај; одете само кога треба да одите.
- Не се воздржувајте да мокрите и испразнувајте ја бешиката целосно.

Здрав стомак

- Избегнувајте запек и напрегање.
 - Јадете повеќе храна со целулоза (како овошје, зеленчук).
 - Пијте едно и половина до две литри течности во денот (препорачливо вода).
 - Вежбајте.

- На клозетската шолја седете наведнати напред и овозможете му на стомакот да се опушти.
- Користете столче или подигнете ги стопалата од подот за колената да ви бидат над колковите.
- Не задржувајте го здивот и не се напрегајте.



- Не се воздржувајте ако треба да одите по потреба.
- Не брзајте кога сте по потреба.

Вежби за мускулите на стомакот

- Со вежбите за стомачните мускули може да започнете следниот ден по операцијата.
- Правете ги следниве вежби најмалку три пати во денот.
- Водете дневник за направените вежби за да знаете колку правите и за да бидете мотивирани.

Вежби за карличните мускули

Јаките карлични мускули ќе:

- Спречат истекување од бешиката или цревата со држење на уретрата и аналниот отвор затворени.
- Ќе ги држат карличните органи кога има притисок, за време на кашлање, кивање, дигање, буткање и влечење.

Жените треба да ги прават вежбите за карличните мускули секојдневно. Ова е особено важно после операција на карлицата.



Како да се прават вежбите за карличните мускули

- Легнете на грб или седнете високо во столица за да го чувствувате седиштето под карличните мускули.
- Држете ги stomачните и мускулите на задницата опуштени и продолжете нормално да дишите.

Вежба 1

- 'СТИСНИ И ПОДИГНИ' ги карличните мускули околу уретрата, вагината и аналниот отвор.
 - Држете колку што може подолго 8-10 секунди. Повторете 10 пати или додека се заморат мускулите.
 - Повторувајте го ова најмалку 3 пати дневно.

Вежба 2

- Брзо и силно 'СТИСНИ И ПОДИГНИ' ги карличните мускули. Држете 1 секунда, потоа отпуштете.
 - Повторувајте до 20 пати или додека да се заморат мускулите.
 - Повторувајте го ова најмалку 3 пати секој ден.

Како карличните мускули ќе се зајакнуваат правете ги вежбите стоејќи и за време на активности како што се дигање и одење.

Запомнете: држете ги карличните мускули секогаш кога треба да се накашлате, кивнете, насмеете или изведувате напорни дејствија за да обезбедите додатна подршка на мускулите.

Вежби за длабоките stomачни мускули

Јаките длабоки stomачни мускули одржуваат добра става и го подржуваат рбетот и карлицата.

После карлична операција stomачните мускули се ослабнати и треба да се зајакнат.

- Легнете на грб со колената свиткани или лазете на рацете и колената.



- Вдишувајте и издишувајте; стегнете ги длабоките stomачни мускули нежно буткајќи го долниот дел од stomакот внатре кон рбетот.
- Продолжете да дишите нормално додека го држите стегнат долниот дел од stomакот.
- Држете ги горните stomачни мускули и ребра опуштени.
- Држете 3-5 секунди, како ќе се подобрувате држете до 60 секунди.
- Повторувајте го ова 10 пати по ред.
- Повторувајте го ова најмалку 3 пати секој ден.
- Штом еднаш се навикнете, овие вежби може да се прават додека стоите или одите.

Запомнете: Стегајте ги stomачните мускули за време на сите напорни покрети, како дигање за додатна поткрепа.

Овие вежби се важни, направете ги дел од дневната рутина за да ги одржувате цврсти stomачните мускули.

Важно е да одржувате активен начин на живот по вашата заздравување од операцијата зашто физичките активности ја подобруваат здравствената и целокупната добросостојба.

Погледнете и Дневник за вежбање

Повеќе информации

Royal Women's Hospital
Physiotherapy Department
1 спрат
Grattan St & Flemington Rd,
Parkville VIC 3052
Тел: (03) 8345 3160
Понеделник до петок 8.30 - 17.00 час

Во Women's болницата пушењето е забрането. За повеќе информации и подршка појдете на www.quit.org.au

Оградување The Royal Women's Hospital не прифаќа никаква одговорност кон никогу заради информациите или советите (или за користењето на таквите информации или совети) презентирани во оваа брошура или вклучени во истата како референца. Ние ги пружаме овие информации под претпоставка лицата кои ги читаат самите ја превземаат одговорноста за примената и точноста на истите. Се препорачува жените да дискутираат за своите здравствени потреби со здравствен стручњак. Ако имате прашања за вашето здравје, треба да побарате совет од вашиот лекар или ако ви треба итна грижа треба да појдете до Одделението за итни случаи во најблиската болница. © The Royal Women's Hospital, мај 2008