

Ameliyatınızdan sonra iyileşmenize yardımcı olmak

Royal Women's Hospital Bilgi Metni / www.thewomens.org.au



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

Ameliyat sonrası yatarak dinlenmek ve hareketsizlik, göğüs enfeksiyonu ve bacaklarda kan pıhtılaşması riskinizi artırabilir. Aşağıda belirtilen talimatları uygulamanız durumunda, bu sorunlar önlenir.

Ameliyatınızdan hemen sonra

Komplikasyonların riskini azaltmak için, aşağıda belirtilen yöntemleri uygulamanız önemlidir:

Büyük, derin nefesler alın

Ayak ve bacaklarınızı hareket ettirin

Olabilecek en kısa sürede hareket etmeye başlayın.

Büyük, derin nefesler alın

- Uyandığınız zaman, beş kez büyük, derin nefes alın ve bu nefesleri üç saniye süreyle tutun.
- Bunu her saatte bir tekrar edin.
- Boğazınızda bir tıkanıklık ya da göğsünüzde hırıltı hissetmeniz durumunda, midenizi ellerinizle ya da bir yastıkla sıkıca destekleyip, güçlü bir şekilde dışarı doğru nefes verin. Bu nefes vermenin yardımcı olmaması durumunda, hafifçe öksürmeyi deneyin.

Ayak ve bacaklarınızı hareket ettirin

- Ayaklarınızı geri ve ileri ve daireler şeklinde hareket ettirin.
- Bunu her saatte bir 20 kez tekrarlayın.

Olabilecek en kısa sürede hareket etmeye başlayın

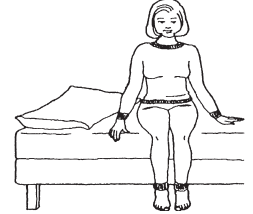
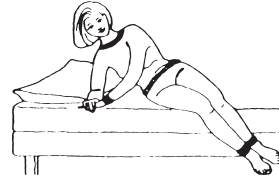
- İyileşmenize ve komplikasyonları önlemeye en etkin biçimde yardımcı olacak uygulama, ameliyatınızın ertesi gününden başlayarak, yataktan çıkarak başka bir yerde oturmak ve yürümektir.
- Ameliyatınızın ertesi günü, iki kez yatağın dışında bir yerde oturmayı ve hemşirenizle birlikte 10 metre kadar yürümeyi amaç edinmeniz gerekir.
- Bunu izleyen günlerde, yatağınızın dışında daha uzun süre oturabilecek ve daha uzun mesafeleri yürüyebileceksiniz.
- Yaranızın ağrısı hareket etmenizi zorlaştırabilir. Ağrınızın durumu konusunda hemşirenizi bilgilendirin. Böylece, hareket edebilmeniz için ağrınızın yönetimi sağlanabilir.

Yatağa yatış ve yataktan kalkış

- Yatağa yatış ve yataktan kalkış için en rahat yöntem, ağaç gövdesi gibi yuvarlanmaktır. Bunun uygulama yöntemi aşağıda açıklanmaktadır:
 - omuzlarınızı kalçalarınızla aynı hizada tutarak ve dizlerinizi bükerek bir yanınıza doğru yuvarlanın



- ayaklarınızı yatağın bir kenarından kaydırın ve her iki elinizi de kullanarak kendinizi yukarı itin



- tekrar yatağa yatmak için aynı davranışları tersine uygulayın.

Karnınızda gaz ya da şişkinlik nedeniyle rahatsızlık hissetmeniz durumunda, rahatsızlık hissetmeyecek şekilde bedeninizi hafifçe kaldırın ve tekrar düz biçimde yatın.



Evde

İyileşmenizi en üst düzeyde sağlamak için, aşağıda belirtilen yöntemleri uygulamanız önemlidir:

- ameliyatınızdan sonraki ilk altı hafta süresince kendinize iyi bakın
- sağlıklı mesane ve büyük aptes alışkanlıklarınızı sürdürün
- pelvis tabanı ve derin karın kası egzersizlerine başlayın.

Kendinize iyi bakın

- Duruşunuzun düzgün olmasını sağlayın. Yürürken öne doğru eğilmeyin. Dik durun, alt tarafınızı içe çekin ve omuzlarınızı geride tutun.
- Kaldırma, itme ve çekme işlemlerinden kaçının ve:
 - güç kullanımı ya da çaba gerektiren tüm etkinlikleri kısıtlayın
 - yalnızca hafif ev işleri yapın
 - en az güç kullanımını dahi gerektiren herhangi bir işi yapmadan önce, derin karın ve pelvis taban kaslarınızı gerdirin
 - kaldırma işlemini her zaman doğru biçimde yapın – midenizi içeri çekin, dizlerinizi bükün ve sırtınızı dik tutun.
- Her gün en az yarım saat (30 dakika) dinlenin (yatarak).
- Her gün yürüyün.
 - Yürüyüşe hafif şekilde başlayın ve yürüyüş hızını ve uzaklığını her gün giderek artırın.
 - Genel sağlığınıza ve esenliğinizi geliştirmek amacıyla, 30 dakikalık yürüyüşleri sürekli yaşam biçiminize katın.
 - Bu süre içinde diğer güç gerektiren ve çok etkili egzersizlerden (ağırlık kaldırma, sit-ups, koşma gibi) kaçının.
- Araç kullanmaktan kaçının.
 - Güvenlik nedenleriyle, ilk birkaç hafta süresince araç kullanmanıza izin verilmez. Genellikle sigorta poliçeleri, ameliyatınız sonrası altı hafta süresi içinde bir kaza geçirmeniz durumunda sizi korumaz.
 - Ne zaman tekrar araç kullanabileceğinizi doktorunuza sorun.
- Sigara içmekten kaçının.

Sağlıklı mesane ve büyük aptes alışkanlıklarınızı sürdürün

Sağlıklı mesane alışkanlıkları

- Günde bir buçuk ile iki litre kadar sıvı için.
 - Çay ve kahve yerine su yeğlenebilir.
- Aşırı miktarlarda kafein ya da alkol almaktan kaçının.
- Gerekirse düşüncesiyle tuvalete gitmekten kaçının; yalnızca gerek duyduğunuzda gidin.
- İdrar yapmak için kendinizi zorlamaktan kaçının ve mesanenizin tam olarak boşalmasını sağlayın.

Büyük aptes alışkanlıkları

- Kabızlıktan ve zorlanmaktan kaçının.
 - Yüksek elyaf içeren yiyecekler yiyin (örneğin; meyveler, sebzeler gibi).
 - Günde bir buçuk ile iki litre kadar sıvı için (su yeğlenir).
 - Bol miktarda egzersiz yapın.

- Tuvalette öne eğilerek oturun ve karnınızın esnemesini ve gevşemesini sağlayın.
- Dizlerinizi kalçanızdan daha yukarı bir düzeyde tutmak için, bir ayak taburesi kullanın ya da topuklarınızı yerden yukarı kaldırın.
- Nefesinizi tutmayın ya da kendinizi zorlamayın.



- Büyük aptes yapma gereği duymanız durumunda, aldırılamazlık etmeyin.
- Büyük abtestinizi yaparken acele etmeyin.

Pelvis tabanı ve derin karın kasları egzersizleri

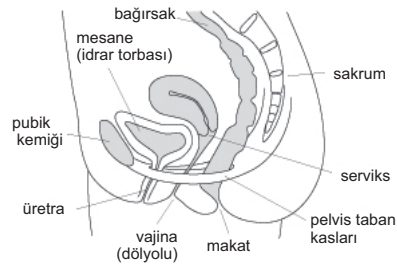
- Pelvis tabanı ve derin karın kasları egzersizlerine ameliyatınızın ertesi günü başlanabilir.
- Aşağıda belirtilen egzersizlerin her birini, günde en az üç kez uygulayın.
- Bir egzersiz günlüğü tutmanız, egzersizlerinizi izlemenize yardımcı olabilir ve sizi motive edebilir.

Pelvis taban egzersizleri

Güçlü pelvis taban kasları, aşağıda belirtilen hususları sağlar:

- Üretra ve makatınızı sıkıca kapalı tutarak, mesane ya da bağırsağınızdan olabilecek sızıntıları önler.
- Öksürme, hapşırma, kaldırma ve çekme gibi hareketler sırasında oluşan aşağı doğru baskıya karşı, pelvis organlarına destek sağlar.

Tüm kadınların, pelvis taban kasları ile ilgili egzersizleri her gün yapmaları gerekir. Bu egzersizler, özellikle pelvis ameliyatından sonra önemlidir.



Pelvis taban egzersizleri nasıl uygulanır

- Sırt üstü yatın ya da pelvis tabanınızın altında oturduğunuz yeri hissedebilecek şekilde bir sandalyeye dik olarak oturun.
- Karın, kaba et ve uyluk kaslarınızı gevşetin ve normal biçimde solumanızı sürdürün.

Egzersiz 1

- Üretra, vajina ve makatınızın çevresindeki pelvis taban kaslarını 'SIKIN ve YUKARI KALDIRIN'.
 - Bu durumu 8 – 10 saniyeye erişene kadar olabildiğince uzun zaman sürdürün. Bu uygulamayı 10 kez ya da kas yorulana kadar tekrar edin.
 - Bu egzersizi her gün en az 3 kez tekrarlayın.

Egzersiz 2

- Pelvis taban kaslarınızı hızla ve güçlü şekilde 'SIKIN ve YUKARI KALDIRIN'. Bir saniye süreyle tutun ve sonra gevşeyin.
 - 20 keze kadar ya da kaslar yorulana kadar tekrarlayın.
 - Bu egzersizi her gün en az 3 kez tekrarlayın.

Pelvis taban kaslarınız daha güçlü duruma gelince, bu egzersizleri ayaktayken yaparak daha zor uygulanır biçimde ve daha sonra da ağırlık kaldırırken ve yürürken yapın.

Unutmayın: Öksüreceğiniz, hapşıracağınız ve güleceğiniz zaman ya da güç gerektiren işlemler yaparken ek destek sağlamak amacıyla, pelvis taban kaslarınızı gerin.

Derin karın kas egzersizleri

Derin karın kaslarının güçlü olması, sırtınızın ve pelvisinizin uygun duruşunu korur ve destek sağlar.

Karın ameliyatınızdan sonra, karın kaslarınız zayıflar ve tekrar güçlendirilmeleri gerekir.

- Dizleriniz bükülü olarak sırt üstü yatın ya da elleriniz ve dizleriniz üstünde diz çökün.



- Nefes alın ve verin; karınınızın alt tarafını omurganıza doğru hafifçe içeri çekerek, derin karın kaslarınızı sıkın.
- Karınınızı alt tarafını gergin tutarak, normal biçimde nefes almayı sürdürün.
- Üst karın kaslarınızı ve kaburgalarınızı gevşek tutun.
- 3 – 5 saniye durumunuzu sürdürün ve gelişme gösterdikçe bu süreyi 60 saniyeye çıkarın.
- Bu uygulamayı 10 kez tekrarlayarak sayısını artırın.
- Bunu her gün en az 3 kez tekrarlayın.
- Bu egzersizi iyice kavradığınız zaman, ayakta dururken ve yürürken de uygulayabilirsiniz.

Unutmayın: Ağırlık kaldırma gibi güç gerektiren işlemler için ek destek sağlamak amacıyla, derin karın kaslarınızı gerin.

Bu egzersizler önemlidir. Yaşamınızın geri kalan bölümünde, karın kaslarınızın güçlerini ve sağladıkları desteği sürdürebilmeleri amacıyla, sözkonusu egzersizleri günlük işlerinizin bir parçası haline getirin.

Bedensel etkinliğin genel sağlığını ve esenliğinizi geliştirmesi nedeniyle, ameliyatınızı izleyen iyileşmenizden sonra etkin bir yaşam sürdürmeniz önemlidir.

Ayrıca bakın

Egzersiz günlüğü

Daha fazla bilgi için

Royal Women's Hospital

Fizik Tedavi Bölümü

Kat 1

Grattan St ve Flemington Rd,

Parkville VIC 3052

Tel: (03) 8345 3160

Pazartesi ile Cuma günleri arası, saat: 8.30 - 17.00

Women's sigara içilemeyen bir hastanedir. Daha fazla bilgi edinmek ve destek için, www.quit.org.au adresli websitesini ziyaret edin.

Yadsıma: Royal Women's Hospital, bu bilgi metninde sağlanmış bulunan ya da buraya referans yoluyla katılmış olan bilgi ya da tavsiye (ya da böyle bilgi ya da tavsiyelerin kullanımı) nedeniyle, herhangi bir kişiye karşı sorumluluk kabul etmez. Bu bilgileri, onlara erişen tüm kişiler tarafından ilintileri ve doğrulukları açısından değerlendirme sorumluluğunu üstlenecek oldukları anlayışıyla sağlamış bulunmaktayız. Kadınlar, sağlık gereksinimlerini bir sağlık uzmanı ile görüşmeye özendirmektedirler. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, sağlık bakımı sağlayan bir kişi ya da kuruluştan tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek göstermeniz durumunda, size en yakın hastanenin Acil Servis'ine gitmeniz gerekir. © Royal Women's Hospital, Mayıs 2008.