

## بعد إجرائك العملية معلومات مخصصة لمساعدتك في التعافي

عقب إجراء العملية، قد يؤدي البقاء في السرير وقلة الحركة إلى زيادة خطر الإصابة بالتهاب الصدر والجلطات الدموية في الساقين. يمكنك تقليل هذه المخاطر باتباع التعليمات البسيطة التالية.

### مباشرة بعد إجرائك العملية

من أجل أن تخففي المخاطر المحتملة، من المهم أن تطبقي التعليمات التالية.

خذي نفساً عميقاً

خذي 5 أنفاس عميقة كبيرة واحبسي كل نفس لمدة 3 ثوانٍ.

كرري هذا الأمر كل ساعة.

إذا شعرتي أنك بحاجة إلى السعال، اسندي بطنك جيداً بيديك أو باستخدام وسادة. أطلقى النفس للخارج بالقيام بزفير قوي. إذا لم يُساعدك الزفير، جرّبي السعال الخفيف.

حرّكي قدميك وساقيك.

حرّكي قدميك للأعلى والأسفل باستخدام حركات دائرية. يمكنك القيام بذلك أثناء مكوثك في السرير أو جلوسك على الكرسي.

كرري هذه الحركات 20 مرة كل ساعة على الأقل.

حاولي أن تتحركي بأسرع وقت ممكن

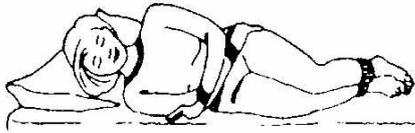
في اليوم التالي لإجراء العملية، من الأفضل لك ترك السرير والجلوس على الكرسي والمشي قليلاً. سيساعدك هذا الأمر على التعافي والتقليل من احتمال حدوث المشاكل الصحية.

في الأيام التالية، احرصى على قضاء المزيد من الوقت خارج السرير والمشي قليلاً. قومي بزيادة مدة المشي مع مرور الوقت بشكل تدريجي.

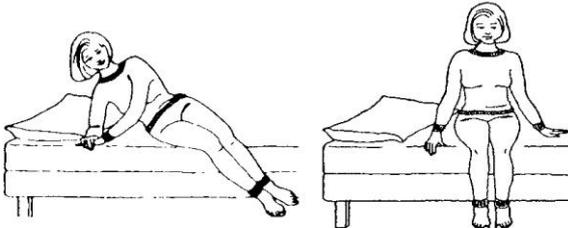
المكوث في السرير والخروج منه

يطلق على الطريقة المريحة الأكثر المُناسبة للنهوض من السرير والخروج منه باسم "لفة الخشب". من أجل القيام بذلك:

- قومي بثني ركبتك وتدرجي إلى جانبك. حافظي على استقامة كتفيك ووركك.



- حرّكي قدميك كي تخرجا عن طرف السرير. ادفعي نفسك إلى الأعلى باستخدام يديك أمام جسمك.



- افعلي نفس الخطوات بشكل عكسي عند دخولك إلى السرير.



استخدمي هذه الطريقة خلال الأسابيع الستة الأولى التي تلي إجراء الجراحة من أجل مساعدة جسمك على الشفاء.

## في المنزل

توجد العديد من الأمور التي يمكنك فعلها من أجل مساعدة نفسك على التعافي خلال الأسابيع الستة القادمة في المنزل

اعتني بنفسك

- عادات صحية للأمعاء
- تجنبني الإصابة بالإمساك والضغط أثناء التبرز.
- تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضار والمكسرات وخبز القمح الكامل
- مارسي الرياضة بانتظام.
- عندما تجلسين على المراض، انحني للأمام واتركي بطنك يرتاح.
- استخدمي مسنداً لقدميك بحيث تكون ركبتيك أعلى من مستوى الوركين.
- لا تحبسي أنفاسك أو تتوقفي عن التنفس أثناء استخدام المراض.



- خصصي على الأقل 30 دقيقة يوميًا لغرض الاستلقاء.
- تأكدي من أن وضعيتك سليمة عند الجلوس والوقوف.
- لا ترفعي أشياء ثقيلة ولا تدفعي أو تسحبي أشياء أخرى ولا تمارسي أي نشاط يتطلب مجهوداً كبيراً. قومي فقط بالأعمال المنزلية الخفيفة.
- في حالة اضطرابك إلى رفع شيء ما، فافعلي ذلك بحذر. قومي بشد عضلات البطن العميقة (البطن) وعضلات قاع الحوض بلطف واتني ركبتيك وحافظي على وضعية ظهرك مستقيمة.
- امشي يوميًا. يُحسن التمرين المنتظم الصحة العامة والرفاهية. ابدئي بالمشي ببطء وقومي بزيادة المسافة والسرعة تدريجيًا. حاولي أن تمشي 30 دقيقة يوميًا بحلول الأسبوع السادس بعد إجراء عملياتك.
- تجنبني التمارين الشاقة أو التي يوجد فيها ضغط كبير كرفع الأثقال وتمارين المعدة والجري خلال أول 12 أسبوع تلي إجراء العملية. يمكنك العودة إلى ممارسة هذه التمارين تدريجيًا عندما تشعرين بأنك قادرة على القيام بذلك أو بناءً على نصيحة جراحك.
- تجنبني التدخين.

## تمارين عضلات قاع الحوض

- تستطيعين البدء بتمارين عضلات قاع الحوض في اليوم التالي لإجراء العملية وذلك بعد إزالة القسطرة. القسطرة هي الأنبوب الرفيع الذي تم وضعه في مثانتك قبل العملية.
- قومي بإجراء التمارين 3 مرات يوميًا لمدة 5 أيام في الأسبوع.
- يمكن أن يساعدك دفتر الملاحظات المخصص لتدوين التمارين في متابعة تقدمك ويزيد من تحفيزك.

إن وجود عضلات قوية لقاع الحوض من شأنه أن يساعدك على التحكم في التبول والتبرز ويقلل من احتمال التسرب. تفعل هذه العضلات ذلك من خلال إبقاء الأنابيب التي تنقل البول والبراز مغلقة بإحكام. كما أنها تدعم الأعضاء الحوضية عند وجود ضغط إضافي كما هو الأمر عند السعال أو العطس أو رفع الأشياء أو ممارسة أنشطة فيها دفع وسحب.

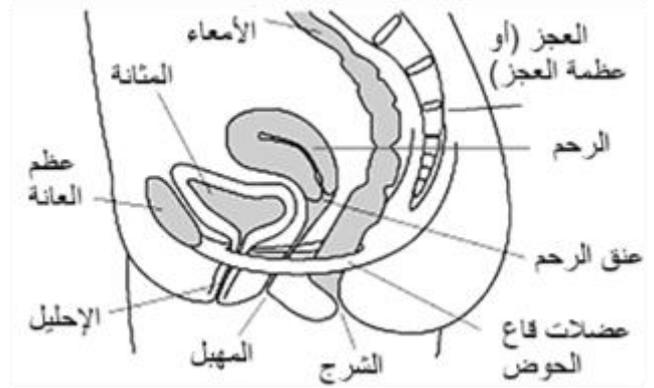
## حافظي على اتباع عادات صحية للمثانة والأمعاء

- اشربي ما بين 1.5 إلى 2 لتر من السوائل يوميًا. أي ما يعادل حوالي 8 أكواب. الماء هو الخيار الأفضل. سيساعدك الماء على تحسين عمل وظيفة كل من المثانة والأمعاء.

عادات صحية للمثانة

- اذهبي إلى الحمام فقط عندما تشعرين بالحاجة لذلك. لا تذهبي "احتياطاً".
- دعي مثانتك تفرغ تمامًا دون أن تضغطي على نفسك من أجل التبول.

من المهم أن تقومي بتمارين عضلات قاع الحوض كما هو موصى به بعد إجراء جراحة الحوض.



### كيف تقومي بتمارين عضلات قاع الحوض

اجلسي بوضع مريح وأرخي بطنك وأردافك وفخذيك. تنفسي بشكل طبيعي.

- شدّي وارفعي العضلات حول فتحة الشرج والمهبل وكأنك تحاولين منع نفسك من التبول أو إخراج الريح أو الغازات. هذه هي عضلات قاع الحوض.
- استمري في شدّها لأطول فترة ممكنة مع استمرارك في التنفّس بشكل طبيعي. في البداية، حاولي التحكم لمدة 6 ثواني.
- ثم ارخي العضلات بشكل كامل لمدة 6 ثواني.
- كرّري هذا التمرين 6 مرات على التوالي لمدة 3 مرات يوميًا ولفترة 5 أيام في الأسبوع.
- وعندما تصبح العضلات أقوى، ارفعي المدة تدريجيًا إلى 8 ثواني من الشد، مع 6 ثواني راحة، لمدة 12 مرة متتالية، موزعة على 3 جولات خلال اليوم.

### الدعم الوظيفي

عندما تسعلين أو تعطسين أو تضحكين أو تقومي بأي مجهود، احرصى على شد عضلات قاع الحوض. سيساعدك هذا الأمر في التحكم بشكل أفضل في المثانة والأمعاء، ويقلل من خطر التسرّب.

### هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى خدماته.



Interpreter

### دعم ضحايا العنف الأسري

#### الخط الوطني للمساعدة – 1800 Respect

يمكنك الحصول على الدعم إذا كنت قد تعرضت للاعتداء الجنسي أو العنف الأسري أو العائلي أو الإساءة.

الخدمة متوفرة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

يمكنك الاتصال على 1800 737 732 أو زيارة الموقع الإلكتروني:

1800respect.org.au

### للحصول على المزيد من المعلومات

#### المستشفى الملكي للنساء The Royal Women's Hospital

قسم العلاج الطبيعي

الطابق الأول، المستشفى الملكي للنساء

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

الهاتف: (03) 8345 3160

نهار الإثنين حتى الجمعة، من الساعة 8:00 صباحًا حتى 4:30 مساءً