

手术后

帮助您恢复的信息



the women's
the royal women's hospital

手术后，卧床不起、活动不多可能会增加患胸部感染和腿部血栓的风险。您可以按照以下简单的说明来降低这种风险。

手术后

为了降低出现问题的风险，请务必执行以下操作。

深呼吸

深呼吸五次，每次屏住呼吸三秒。

每小时重复一次。

如果觉得需要咳嗽，用手支撑腹部或用枕头支撑。一口气用力呼出气。如果喘息没有帮助，请尝试轻轻咳嗽。

活动腿脚

双脚上下和绕圈式移动。您可以在床上或坐在椅子上进行此操作。

每小时重复至少20次。

尽快行动起来

手术后的第二天，最好下床，坐在椅子上，散散步。这有助于您恢复并减少出现问题的机会。

在接下来的日子里，争取多起床并多走走。随着时间的推移逐渐增加。

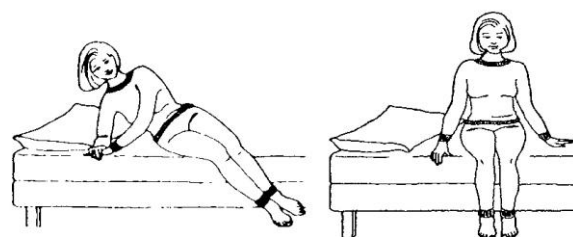
上下床

最舒服的上下床方式叫做滚木式。要做到这一点：

- 弯曲膝盖并侧身。保持肩膀和臀部在一条直线上。



- 将双脚滑到床边。用双手在身体前方将自己撑起。



- 按照相反的顺序的步骤即可上床睡觉。



手术后的前六周内使用此方法来帮助您的身体恢复。

在家里

您可以做一些事情来帮助自己在接下来的 6 周内在家康复。

照顾好您自己

- 每天至少躺下30分钟。
- 确保坐着和站着时姿势正确。
- 不要举起重物、推拉东西或做任何需要费力的活动。只做轻松的家务。
- 如果您确实需要抬起东西，请小心操作。轻轻收紧腹部深层（腹部）和骨盆底肌肉，弯曲膝盖，保持背部挺直。
- 每天散步。经常锻炼可以改善整体健康和幸福感。慢慢开始，逐渐增加步行的距离和速度。手术后六周内尝试每天散步30分钟。
- 前 12 周内避免进行举重、仰卧起坐和跑步等剧烈和高强度的运动。当您准备好时或根据外科医生的建议，可以逐渐恢复这些活动。
- 避免吸烟。

保持健康的膀胱和肠道习惯

每天喝 1.5 至两升液体。大约是八杯的量。水是最好的选择。这将有助于您的膀胱和肠道功能恢复。

健康的膀胱习惯

- 仅在有需要时才去卫生间。不要认为“以防万一”就去卫生间。
- 让膀胱完全排空，无需费力排尿。

健康的排便习惯

- 避免便秘和排便费力。
- 多吃高纤维食物，如水果、蔬菜、坚果和全麦面包。
- 经常锻炼。
- 坐在马桶上时，身体前倾，让腹部放松。
- 在脚下放置一个脚凳，使膝盖位于臀部上方。
- 上厕所时不要屏住呼吸。



骨盆底锻炼

- 手术后第二天，一旦导管被移除，就可以开始进行盆底肌肉锻炼。导管是手术前插入膀胱的细管。
- 每天完成练习三次，每周五次。
- 锻炼日记可以帮助您追踪锻炼情况并保持您的锻炼动力。

拥有强壮的盆底肌肉可以帮助您控制上厕所的时间，并减少膀胱或肠道漏尿漏便的机会。它们通过紧紧关闭排出尿液和粪便的管道来达到这一目的。

当您咳嗽、打喷嚏、举起东西或进行涉及推拉的活动时，它们还能在有额外压力时支撑盆腔器官。

按照盆腔手术后的建议锻炼盆底肌肉非常重要。



如何进行骨盆底锻炼

让自己感到舒适，放松腹部、臀部和腿部。正常呼吸。

- 挤压并抬起肛门和阴道周围的肌肉，就像试图阻止自己小便或排气（放屁）一样。这些是您的骨盆底肌肉。
- 保持尽可能长的时间，同时继续正常呼吸。一开始，尝试坚持六秒。
- 完全放松肌肉6秒钟。
- 连续重复此练习6次，每天3次，每周5次。
- 随着肌肉变得更强壮，逐渐增加到保持 8 秒，放松 6 秒，连续 12 次，一天三组。

功能性支撑

当您咳嗽、打喷嚏、大笑或做一些需要用力的事情时，请收紧骨盆底肌肉。这将使您能更好地控制膀胱和肠道并有助于防止漏尿或漏便的情况。

您是否需要口译员？



如果需要的话，您可以要求提供口译员。
Interpreter

家庭暴力支持

1800 尊重全国求助热线

如果遭受过性侵犯、家庭暴力和虐待，您可以获得帮助。

您可以在白天或晚上的任何时间拨打电话。

1800 737 732

1800respect.org.au

更多信息

皇家妇女医院

物理治疗科

皇家妇女医院一楼

弗莱明顿路（Flemington）20号

帕克维尔（Parkville），维多利亚州 3052

电话：(03) 8345 3160

周一至周五 上午 8:00 至 下午 4:30

免责声明：此事实表仅提供一般信息。有关您的医疗保健需求的具体建议，请务必咨询您的专业医疗人员。对于因您依赖本情况说明书而非咨询医疗保健专业人员而造成的损失或损害，皇家妇女医院不承担任何责任。如果您需要紧急医疗救助，请联系最近的急诊室。

© The Royal Women's Hospital 2025.