



Μετά την εγχείρησή σας

Πληροφορίες για να σας βοηθήσουν να αναρρώσετε

Μετά από μια εγχείρηση, η παραμονή στο κρεβάτι και η ακινησία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης λοίμωξης στο θώρακα και θρόμβων αίματος στα πόδια σας. Μπορείτε να μειώσετε αυτόν τον κίνδυνο ακολουθώντας αυτές τις απλές οδηγίες.

Αμέσως μετά την εγχείρησή σας

Για να μειώσετε τον κίνδυνο προβλημάτων, είναι σημαντικό να κάνετε τα παρακάτω.

Να παίρνετε βαθιές αναπνοές

Πάρτε 5 βαθιές αναπνοές και κρατήστε την κάθε αναπνοή για 3 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε αυτό κάθε ώρα.

Αν αισθάνεστε την ανάγκη να βήξετε, βαστήξτε γερά την κοιλιά σας με τα χέρια σας ή ένα μαξιλάρι. Εκπνεύστε δυνατά με δυνατό φύσημα. Αν το φύσημα δεν βοηθάει, δοκιμάστε έναν ελαφρό βήχα.

Κινήστε τα πόδια και τα κάτω άκρα σας

Κινήστε τα πόδια σας πάνω-κάτω και κυκλικά. Μπορείτε να το κάνετε αυτό ενώ είστε ακόμα ξαπλωμένοι στο κρεβάτι ή ενώ κάθεστε σε μια καρέκλα.

Να το επαναλαμβάνετε τουλάχιστον 20 φορές κάθε ώρα.

Αρχίστε να κινείστε το συντομότερο δυνατό

Την επόμενη μέρα μετά την εγχείρησή σας, είναι καλύτερα να σηκωθείτε από το κρεβάτι, να καθίσετε σε μια καρέκλα και να κάνετε μια μικρή βόλτα. Αυτό θα σας βοηθήσει να αναρρώσετε και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων.

Τις επόμενες ημέρες, προσπαθήστε να περνάτε περισσότερο χρόνο εκτός κρεβατιού και να περπατάτε λίγο περισσότερο. Σταδιακά όσο περνάνε οι μέρες αυξήστε το περπάτημα.

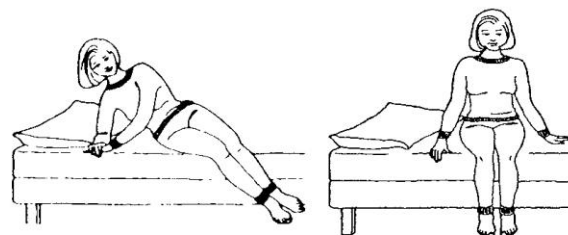
Πώς να ξαπλώνετε και να σηκώνεστε από το κρεβάτι

Ο πιο άνετος τρόπος για να ξαπλώσετε και να σηκωθείτε από το κρεβάτι λέγεται κυλιόμενος κορμός. Για να το κάνετε αυτό:

- Λυγίστε τα γόνατά σας και γυρίστε στο πλευρό σας. Κρατήστε τους ώμους και τους γοφούς σας σε ευθεία γραμμή.



- Σύρετε τα πόδια σας πάνω από το πλάι του κρεβατιού. Σπρώξτε τον εαυτό σας προς τα πάνω χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια σας μπροστά από το σώμα σας.



- Κάντε το ίδιο αλλά αντίστροφα για να ξαπλώσετε στο κρεβάτι.



Χρησιμοποιήστε αυτή τη μέθοδο στις πρώτες 6 εβδομάδες μετά την εγχείρηση για να βοηθήσετε το σώμα σας να αναρρώσει.

Στο σπίτι

Υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να αναρρώσει στις επόμενες 6 εβδομάδες.

Φροντίστε τον εαυτό σας

- Προσπαθήστε να ξαπλώνετε τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα.
- Βεβαιωθείτε να κρατάτε καλή στάση του σώματος όταν κάθεστε και στέκεστε.
- Μη σηκώνετε βαριά πράγματα, μην σπρώχνετε ή τραβάτε πράγματα και μην κάνετε δραστηριότητες που απαιτούν πολλή προσπάθεια. Κάντε μόνο ελαφριές δουλειές του σπιτιού.
- Αν χρειάζεται να σηκώσετε πράγματα, κάντε το προσεκτικά. Σφίξτε απαλά τους βαθιούς κοιλιακούς μύες και τους μύες του πυελικού εδάφους, λυγίστε τα γόνατά σας και κρατήστε την πλάτη σας ίσια.
- Κάντε καθημερινούς περιπάτους. Η τακτική άσκηση βελτιώνει τη γενική υγεία και ευεξία. Ξεκινήστε σιγά-σιγά και αυξήστε σταδιακά την απόσταση και την ταχύτητα που περπατάτε. Προσπαθήστε να περπατάτε για 30 λεπτά την ημέρα μέχρι την 6^η εβδομάδα μετά την εγχείρησή σας.
- Αποφύγετε τις κουραστικές και εντατικές ασκήσεις όπως άρση βαρών, ασκήσεις των κοιλιακών μυών και το τρέξιμο για τις πρώτες 12 εβδομάδες. Μπορείτε να επιστρέψετε σε αυτές τις ασκήσεις σταδιακά όταν αισθάνεστε έτοιμοι ή με βάση τις συμβουλές του χειρουργού σας.
- Αποφύγετε το κάπνισμα.

Διατηρήστε υγιείς συνήθειες ούρησης και αφόδευσης

Να πίνετε 1,5 έως 2 λίτρα υγρά την ημέρα. Αυτό αντιστοιχεί σε περίπου 8 κούπες. Το νερό είναι η καλύτερη επιλογή. Αυτό θα βοηθήσει τόσο τη λειτουργία της ουροδόχου κύστης όσο και του εντέρου σας.

Υγιείς συνήθειες ούρησης

- Πηγαίνετε στην τουαλέτα μόνο όταν χρειάζεται να πάτε. Μην πηγαίνετε «για κάθε ενδεχόμενο».
- Αφήστε να αδειάσει εντελώς η ουροδόχος κύστη σας χωρίς να ζορίζετε για να ουρήσετε.

Υγιείς συνήθειες αφόδευσης

- Αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα και το ζόρισμα για να ενεργηθείτε.
- Να τρώτε άφθονες τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και ψωμί ολικής αλέσεως.
- Να γυμνάζεστε τακτικά.
- Όταν κάθεστε στην τουαλέτα, σκύψτε μπροστά και αφήστε την κοιλιά σας να χαλαρώσει.
- Χρησιμοποιήστε ένα σκαμνάκι για τα πόδια έτσι ώστε τα γόνατά σας να βρίσκονται πάνω από τους γοφούς σας.
- Μην κρατάτε την αναπνοή σας όταν χρησιμοποιείτε την τουαλέτα.



Ασκήσεις πυελικού εδάφους

- Οι ασκήσεις των μυών του πυελικού εδάφους μπορούν να ξεκινήσουν την επόμενη μέρα της εγχείρησης, αφού αφαιρεθεί ο καθετήρας. Ο καθετήρας είναι ο λεπτός σωλήνας που τοποθετήθηκε στην κύστη σας πριν την επέμβαση.
- Κάντε τις ασκήσεις 3 φορές την ημέρα, 5 φορές την εβδομάδα.
- Ένα ημερολόγιο ασκήσεων μπορεί να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τις ασκήσεις σας και να σας παρακινεί να τις κάνετε.

Αν έχετε γερούς μύες στο πυελικό έδαφος, σας βοηθάει να ελέγχετε τότε να πάτε στην τουαλέτα και μειώνει την πιθανότητα διαρροών από την κύστη ή το έντερό σας. Το επιτυγχάνουν αυτό διατηρώντας τους σωλήνες που βγάζουν τα ούρα και τα κόπρανα από το σώμα σας ερμητικά κλειστούς.

Στηρίζουν επίσης τα πυελικά όργανα όταν υπάρχει επιπλέον πίεση, όπως όταν βήχετε, φτερνίζετε, σηκώνετε πράγματα ή κάνετε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σπρώξιμο και τράβηγμα.

Είναι σημαντικό να γυμνάζετε τους μύες του πυελικού εδάφους όπως συνιστάται μετά από χειρουργική πυελικού εδάφους.



Πώς να κάνετε ασκήσεις πυελικού εδάφους

Καθίστε άνετα και χαλαρώστε την κοιλιά, τους γλουτούς και τους μηρούς σας. Αναπνέετε κανονικά.

- Σφίξτε και σηκώστε τους μύες γύρω από τον πρωκτό και τον κόλπο σας σαν να προσπαθείτε να σταματήσετε την ούρηση ή την έκκριση αερίων (κλανιές). Αυτοί είναι οι μύες του πυελικού εδάφους σας.
- Κρατήστε τους μύες σφιγμένους για όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε ενώ συνεχίζετε να αναπνέετε κανονικά. Στην αρχή, προσπαθήστε να κρατήσετε τους μύες σφιγμένους για 6 δευτερόλεπτα.
- Χαλαρώστε εντελώς τους μύες για 6 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε αυτή την άσκηση 6 φορές στη σειρά, 3 φορές την ημέρα, 5 φορές την εβδομάδα.
- Καθώς οι μύες σας δυναμώνουν, αυξήστε σταδιακά σε 8 δευτερόλεπτα σύσπασης, 6 δευτερόλεπτα χαλάρωσης, 12 φορές στη σειρά, 3 σετ κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Λειτουργική στήριξη

Όταν βήχετε, φτερνίζετε, γελάτε ή κάνετε κάτι που απαιτεί προσπάθεια, σφίξτε τους μύες του πυελικού εδάφους. Αυτό θα σας δώσει περισσότερο έλεγχο της ουροδόχου κύστης και του εντέρου σας και θα βοηθήσει στην πρόληψη διαρροών.

Χρειάζεστε διερμηνέα;



Μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα αν χρειάζεστε.

Υποστήριξη για Ενδοοικογενειακή Βία

1800 Respect Εθνική Γραμμή Βοήθειας

Μπορείτε να λάβετε βοήθεια αν έχετε βιώσει σεξουαλική επίθεση, ενδοοικογενειακή ή οικιακή βία και κακοποίηση.

Μπορείτε να καλέσετε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας.

1800 737 732

1800respect.org.au

Για περισσότερες πληροφορίες

Royal Women's Hospital

Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Level 1, Royal Women's Hospital

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

Τηλ: (03) 8345 3160

Δευτέρα με Παρασκευή 8:00 πμ. – 4:30 μμ.

Αποποίηση ευθύνης: Αυτό το φύλλο πληροφοριών παρέχει μόνο γενικές πληροφορίες. Για συγκεκριμένες συμβουλές που αφορούν τις υγειονομικές ανάγκες σας, θα πρέπει να ζητήσετε συμβουλές από τον επαγγελματία της υγείας σας. Το νοσοκομείο Royal Women's Hospital δεν φέρει καμία ευθύνη για απώλεια ή ζημία που προκύπτει από την εξάρτησή σας σε αυτό το φύλλο πληροφοριών αντί να επισκεφθείτε επαγγελματία υγείας. Αν χρειάζεστε επείγουσα ιατρική φροντίδα, επικοινωνήστε με το πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

© The Royal Women's Hospital 2025.