



Dopo l'operazione

Informazioni utili per il recupero

Dopo un'operazione, restare a letto e non muoversi molto può aumentare il rischio di infezioni toraciche e di emboli nelle gambe. È possibile ridurre questo rischio seguendo queste semplici istruzioni.

Immediatamente dopo l'operazione

Per ridurre il rischio di problemi, è importante seguire le seguenti istruzioni.

Fate dei respiri profondi

Fate 5 respiri profondi e trattenete ogni respiro per 3 secondi.

Ripetete questa operazione ogni ora.

Se sentite il bisogno di tossire, sostenete saldamente la pancia con le mani o con un cuscino. Tirate fuori il fiato con un forte sbuffo. Se sbuffare non aiuta, provate con un leggero colpo di tosse.

Muovete i piedi e le gambe

Muovete i piedi su e giù e fate dei cerchi. Potete farlo mentre siete ancora a letto o seduti su una sedia.

Ripetere questa operazione almeno 20 volte ogni ora.

Muovetevi il prima possibile

Il giorno dopo l'operazione, è meglio alzarsi dal letto, sedersi su una sedia e fare una breve passeggiata. Questo vi aiuta a recuperare e riduce la possibilità che si verifichino problemi.

Nei giorni successivi, cercate di trascorrere più tempo fuori dal letto e di camminare un po' di più. Aumentate gradualmente le quantità nel tempo.

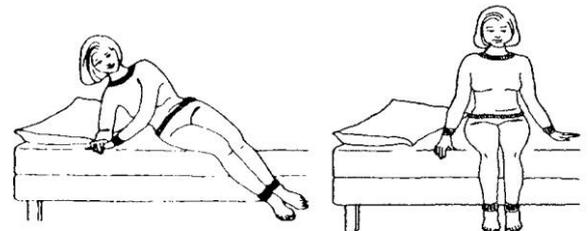
Entrare e uscire dal letto

Il modo più comodo per entrare e uscire dal letto è quello chiamato "log roll" (rotolamento del tronco). Per fare questo:

- Piegate le ginocchia e giratevi su un fianco. Mantenete le spalle e i fianchi allineati.



- Fate scivolare i piedi oltre il bordo del letto. Spingetevi in su utilizzando entrambe le mani davanti al corpo.



- Fate la stessa cosa all'inverso per andare a letto.



Utilizzate questo metodo per le prime 6 settimane dopo l'intervento chirurgico per aiutare il vostro corpo a guarire.

A casa

Ci sono alcune cose che potete fare per aiutare la ripresa nelle prossime 6 settimane a casa.

Prendersi cura di se stessi

- Trascorrete almeno 30 minuti sdraiati ogni giorno.
- Assicuratevi di avere una buona postura quando siete seduti o in piedi.
- Non sollevate oggetti pesanti, non spingete o tirate cose o non svolgete attività che richiedono molto sforzo. Eseguite solo lavori domestici leggeri.
- Se dovete sollevare degli oggetti, fatelo con cautela. Contraete delicatamente i muscoli addominali profondi (della pancia) e del pavimento pelvico, piegate le ginocchia e tenete la schiena dritta.
- Fate delle passeggiate ogni giorno. L'esercizio fisico regolare migliora la salute e il benessere generali. Iniziate lentamente e aumentate gradualmente la distanza e la velocità con cui camminate. Cercate di camminare 30 minuti al giorno entro 6 settimane dall'operazione.
- Per le prime 12 settimane, evitate esercizi estenuanti e ad alto impatto, come sollevamento pesi, addominali e corsa. Potrete riprenderli gradualmente quando vi sentirete pronti o in base al consiglio del vostro chirurgo.
- Evitate di fumare.

Mantenete sane abitudini intestinali e della vescica

Bevete da 1,5 a 2 litri di liquidi al giorno. Questo corrisponde a circa 8 tazze. L'acqua è la scelta migliore. Questo aiuterà la funzionalità sia della vescica che dell'intestino.

Abitudini sane per la vescica

- Andate in bagno solo quando ne avete bisogno. Non andate "per sicurezza".
- Lasciate che la vescica si svuoti completamente, senza sforzarvi per urinare.

Abitudini sane per l'intestino

- Evitate di soffrire di stitichezza e di sforzarvi per andare di corpo.
- Mangiate molti alimenti ricchi di fibre, come frutta, verdura, frutta secca e pane integrale.
- Fate attività fisica regolarmente.
- Quando siete seduti sul water, piegatevi in avanti e rilassate la pancia.
- Posizionate uno sgabello sotto i piedi in modo che le ginocchia siano più alte dei fianchi.
- Non trattenete il respiro mentre usate il gabinetto.



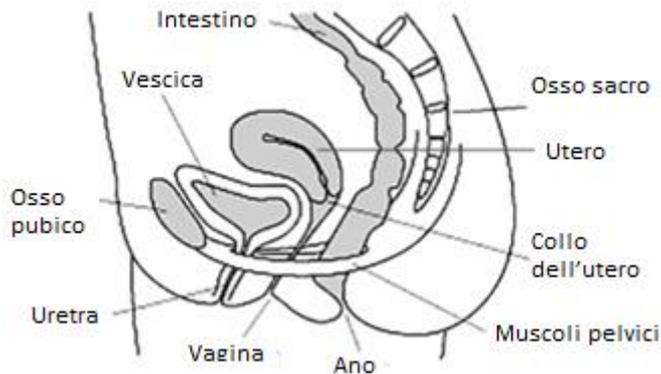
Esercizi per il pavimento pelvico

- Gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico possono essere iniziati il giorno dopo l'operazione, una volta che il catetere è stato rimosso. Il catetere è quel tubicino sottile che è stato inserito nella vescica prima dell'operazione.
- Completate gli esercizi 3 volte al giorno, 5 volte alla settimana.
- Un diario degli esercizi che fate può aiutarvi a tenere conto dei vostri esercizi e a mantenervi motivati.

Avere muscoli del pavimento pelvico forti vi aiuta a controllare quando andare in bagno e riduce il rischio di perdite dalla vescica o dall'intestino. I muscoli aiutano mantenendo ben chiusi i condotti che portano l'urina e le feci fuori dal corpo.

I muscoli inoltre sostengono gli organi pelvici quando c'è una pressione aggiuntiva, come quando si tossisce, si starnutisce, si sollevano oggetti o si svolgono attività che comportano spingere e tirare.

Dopo un intervento chirurgico pelvico, è importante allenare i muscoli del pavimento pelvico come viene raccomandato.



Come fare gli esercizi per il pavimento pelvico

Mettetevi comodi e rilassate pancia, glutei e cosce. Respirate normalmente.

- Contraete e sollevate i muscoli attorno all'ano e alla vagina come se voleste trattenervi dal fare pipì o dal passare aria (fare flatulenza). Questi sono i muscoli del pavimento pelvico.
- Mantenete la posizione il più a lungo possibile, continuando a respirare normalmente. All'inizio, provate a mantenere la posizione per 6 secondi.
- Rilassate completamente i muscoli per 6 secondi.
- Ripetete questo esercizio 6 volte di seguito, 3 volte al giorno, 5 volte alla settimana.
- Man mano che i muscoli diventano più forti, aumentate gradualmente la durata fino a 8 secondi di tenuta e 6 secondi di rilassamento, per 12 volte di seguito, per 3 serie nell'arco della giornata.

Rinforzo funzionale

Quando tossite, starnutite, ridete o fate qualcosa che richiede sforzo, contraete i muscoli del pavimento pelvico. Questo vi consentirà di avere un maggiore controllo sulla vescica e sull'intestino e aiuterà a prevenire le perdite.

Avete bisogno di un interprete?



Se ne avete bisogno, potete chiedere un interprete.

Supporto per la violenza familiare

1800 Respect National Helpline

Potete ottenere aiuto se avete subito violenza sessuale, violenza domestica o familiare e abusi.

Potete chiamare a qualsiasi ora del giorno e della notte.

1800 737 732

1800respect.org.au

Per ulteriori informazioni

Royal Women's Hospital

Reparto di fisioterapia (Physiotherapy Department)

1° piano, Royal Women's Hospital

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

Tel: (03) 8345 3160

Dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 16:30

Limitazione di responsabilità : Questa scheda informativa fornisce solo informazioni generali. Per consigli specifici sulle vostre esigenze di assistenza sanitaria, dovrete chiedere consiglio al vostro professionista medico. Il Royal Women's Hospital non si assume alcuna responsabilità per eventuali perdite o danni derivanti dal fatto che il lettore faccia affidamento sui contenuti di questo foglio informativo piuttosto di consultare un professionista sanitario. Se avete bisogno di cure mediche urgenti, siete pregati di contattare il pronto soccorso più vicino.

© The Royal Women's Hospital 2025.