



После вашата операција

Информации кои ќе ви помогнат да закрепнете

Останувањето во кревет и недвижењето после операција може да го зголеми ризикот од инфекција на белите дробови и згрутчување на крвта во нозете. Може да го намалите овој ризик со следење на овие едноставни упатства.

Веднаш после вашата операција

За да го намалите ризикот од компликации, важно е да ги направите следните работи.

Вдишувајте длабоко

Вдишете длабоко петпати и задржете го секој здив по 3 секунди.

Повторувајте го ова на секој час.

Ако чувствувате потреба да кашлате, цврсто поткрепете го stomакот со вашите раце или со перница. Издувајте го здивот брзо и силно. Ако издишувањето брз и силен здив не помогне, обидете се нежно да се искашлате.

Движете ги стапалата и нозете

Движете ги стапалата горе-долу и во круг. Ова може да го правите додека сте во кревет или додека седите на столица.

Повторете го ова најмалку 20 пати секој час.

Почнете да се движите што е можно поскоро

Еден ден после операцијата, најдобро е да станете од кревет, да седнете на столица и да прошетате кратко. Ова ви помага да закрепнете и го намалува ризикот од компликации.

Во следните денови, стремете се да поминувате повеќе време надвор од креветот и да прошетате малку подалеку. Постепено зголемувајте го ова со текот на времето.

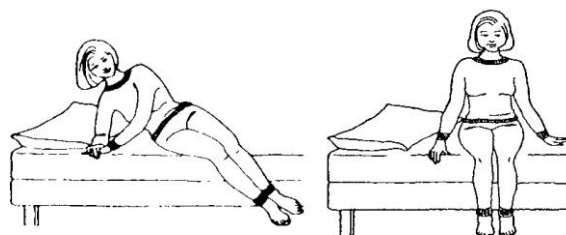
Станување и легнување во кревет

Најудобниот начин за легнување и станување од кревет се нарекува „log roll“ (превртување како трупец). Како да го направите ова:

- Свиткајте ги колената и превртете се на страна. Држете ги рамениците и колковите во иста линија.



- Повлечете ги стапалата преку работ на креветот. Потпрете се со двете раце пред телото и кренете се.



- Направете го истото, но обратно, кога легнувате во кревет.



Користете го овој метод во првите 6 недели после операцијата за да му помогнете на телото да заздравува.

Дома

Постојат работи што можете да ги правите дома, за да си помогнете со закрепнувањето во следните 6 недели.

Грижете се за себе

- Одморајте лежечки барем 30 минути секој ден.
- Погрижете се да имате добар став на телото кога седите и стоите.
- Не кревајте тешки работи, не туркајте и не влечете предмети и избегнувајте активности што бараат голем напор. Работете само лесни домашни работи.
- Ако мора да кренете нешто, правете го тоа внимателно. Благо затегнете ги внатрешните стомачни мускули и мускулите на карличното дно, свиткајте ги колената и држете го грбот исправен.
- Шетајте секој ден. Редовното вежбање го подобрува целокупното здравје и благосостојба. Почнете полека и постепено зголемувајте ја далечината и брзината на одењето. Обидете се да одите 30 минути дневно до шестата недела после операцијата.
- Во првите 12 недели избегнувајте напорни вежби кои бараат големо напрегање, како што се кревање тегови, стомачни вежби и трчање. Можете постепено да се враќате на нив кога ќе се почувствувате подготвени или според советот на вашиот хирург.
- Избегнувајте пушење.

Одржувајте здрави навики за мочниот меур и цревата

Пијте помеѓу 1,5 до 2 литри течност на ден. Тоа се околу 8 чаши. Водата е најдобар избор. Ова ќе помогне и на мочниот меур и на цревата.

Здрави навики за мочниот меур

- Одејте во тоалет само кога чувствувате потреба. Не одете „за секој случај“.
- Испразнете го мочниот меур целосно без да се напнувате додека мокрите.

Здрави навики за цревата

- Избегнувајте запек и напнување при празнење на цревата.
- Јадете храна богата со растителни влакна, како овошје, зеленчук, јаткасти плодови и интегрален леб.
- Вежбајте редовно.
- Кога седите на тоалет, наведнете се напред и опуштете го stomакот.
- Ставете столче под нозете за колената да ви бидат повисоко од колковите.
- Не го задржувајте здивот додека сте на тоалет.



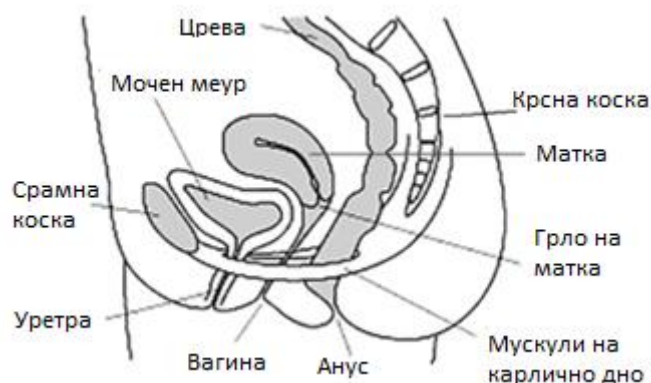
Вежби за карличното дно

- Со вежбите за мускули на карличното дно може да започнете ден после операцијата, откако ќе ви биде отстранет катетерот. Катетерот е тенка цевка која е поставена во вашиот мочен меур пред операцијата.
- Правете ги вежбите 3 пати дневно, 5 пати во неделата.
- Водење дневник за вежбање може да ви помогне да следите што сте направиле и да ве мотивира.

Ако имате силни мускули на карличното дно, ќе имате контрола кога ќе одите во тоалет и ќе ја намалите веројатноста за ненамерно истекување од мочниот меур или цревата. Тие го прават ова со тоа што ги држат цврсто затворени каналите што ја изнесуваат урината и изметот од телото.

Исто така, ги поткрепуваат органите во карлицата кога има дополнителен притисок, како при кашлање, кивање, кревање работи или други активности што вклучуваат туркање и влечење.

После операцијата на карлицата, важно е да ги вежбате мускулите на карличното дно како што е препорачано.



Како се прават вежбите за мускулите на карличното дно

Наместете се удобно и опуштете го stomакот, задникот и бутите. Дишете нормално.

- Стиснете ги и подигнете ги мускулите околу анусот и вагината, како да се обидува да спречите да не мокрите или да не пуштите гасови од цревата (прдење). Тоа се мускулите на карличното дно.
- Задржете колку што можете подолго, додека продолжувате нормално да дишете. На почетокот, обидете се да задржите 6 секунди.
- Целосно опуштете ги мускулите 6 секунди.
- Повторете ја оваа вежба 6 пати по ред, 3 пати дневно, 5 дена во неделата.
- Како што мускулите ви стануваат посилни, постепено зголемувајте до задржување до 8 секунди, опуштање од 6 секунди, 12 пати по ред, 3 серии во текот на денот.

Функционално закрепнување

Кога ќе кашлате, кивате, се смеете или правите нешто што бара напор, стегнете ги мускулите на карличното дно. Ова ќе ви даде поголема контрола врз мочниот меур и дебелото црево и ќе помогне да се спречи ненамерно истекување.

Дали ви е потребен преведувач?



Interpreter

Може да побарате преведувач доколку ви е потребен.

Поддршка за семејно насилство

Национална телефонска линија за помош 1800 Respect

Може да добиете помош ако сте доживеале сексуален напад, семејно или домашно насилство и малтретирање.

Може да се јавите во било кое време од денот или ноќта.

1800 737 732

1800respect.org.au

За повеќе информации

Royal Women's Hospital

Physiotherapy Department

Level 1, Royal Women's Hospital

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

T: (03) 8345 3160

Понеделник до петок, од 8 часот наутро до 4.30 часот попладне