



Ameliyatınızdan sonra iyileşmenize yardımcı olacak bilgiler

Ameliyattan sonra yatakta kalmak ve fazla hareket etmemek, göğüs enfeksiyonu ve bacaklarınızda kan pıhtılaşması riskinizi artırabilir. Bu basit talimatları izleyerek bu riski azaltabilirsiniz.

Ameliyatınızdan sonra iyileşmenize yardımcı olacak bilgiler

Sorun riskinizi azaltmak için aşağıdakileri yapmanız önemlidir.

Derin nefesler alın

5 büyük derin nefes alın ve her nefesi 3 saniye tutun.

Bunu her saat tekrarlayın.

Öksürmeniz gerektiğini hissediyorsanız, karnınızı ellerinizle veya bir yastıkla sıkıca destekleyin.

Nefesinizi güçlü bir biçimde üfleyin. Güçlü üfleme yardımcı olmazsa, hafif bir öksürük deneyin.

Ayaklarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirin

Ayaklarınızı yukarı ve aşağı ve daireler çizerek hareket ettirin. Bunu hâlâ yataktayken veya bir sandalyede otururken yapabilirsiniz.

Bunu her saat en az 20 kez tekrarlayın.

Mümkün olan en kısa sürede harekete geçin

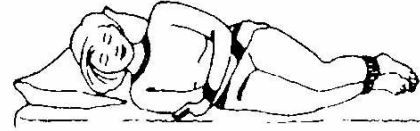
Ameliyatınızın ertesi günü yataktan kalkmak, bir sandalyeye oturmak ve kısa bir yürüyüş yapmak en iyisidir. Bu, iyileşmenize yardımcı olur ve sorun olasılığını azaltır.

İlerleyen günlerde yatak dışında daha fazla zaman geçirmeyi ve biraz daha yürümeyi hedefleyin. Bunu zaman içinde kademeli olarak artırın.

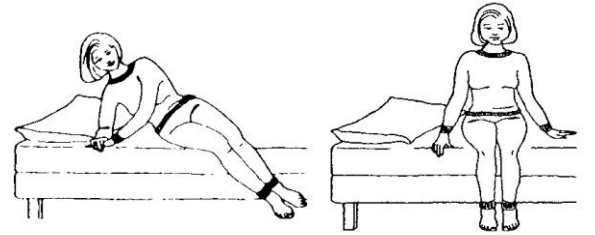
Yatağa girip çıkma

Yatağa girip çıkmanın en rahat yoluna kütük yuvarlanması denir. Bunu yapmak için:

- Dizlerinizi bükün ve yan yatın. Omuzlarınızı ve kalçalarınızı aynı hizada tutun.



- Ayaklarınızı yatağın kenarından kaydırın. Vücudunuzun önünde iki elinizi kullanarak kendinizi yukarı doğru kaldırın.



- Yatağa girmek için aynısını tersten yapın.



Vücudunuzun iyileşmesine yardımcı olmak için ameliyattan sonraki ilk 6 hafta boyunca bu yöntemi kullanın.

Evde

Önümüzdeki 6 hafta boyunca evde iyileşmenize yardımcı olmak için yapabileceğiniz şeyler var.

Kendinize iyi bakın

- Her gün en az 30 dakikayı yatarak geçirin.
- Otururken ve ayakta dururken iyi bir duruşa sahip olduğunuzdan emin olun.
- Ağır nesneleri kaldırmayın, itmeyin veya çekmeyin veya çok çaba gerektiren herhangi bir faaliyette bulunmayın. Sadece hafif ev işleri yapın.
- Bir şeyleri kaldırmanız gerekiyorsa, dikkatli bir şekilde yapın. Derin karın (göbek) ve pelvik taban kaslarınızı hafifçe sıkın, dizlerinizi bükün ve sırtınızı düz tutun.
- Günlük yürüyüşler yapın. Düzenli egzersiz genel sağlığı ve esenliği iyileştirir. Yavaş başlayın ve yürüdüğünüz mesafeyi ve hızı kademeli olarak artırın. Ameliyattan 6 hafta sonrasına kadar günlük yürüyüşünüzü 30 dakikaya çıkarmaya çalışın.
- İlk 12 hafta boyunca ağırlık kaldırma, mekik çekme ve koşma gibi yorucu ve yüksek etkili egzersizlerden kaçının. Kendinizi hazır hissettiğinizde veya cerrahinizin tavsiyesine bağlı olarak yavaş yavaş bu egzersizlere dönebilirsiniz.
- Sigara içmekten kaçının.

Sağlıklı mesane ve bağırsak alışkanlıklarını koruyun

Günde 1,5 ile 2 litre arasında sıvı için. Bu yaklaşık 8 bardaktır. Su en iyi seçimdir. Bu hem mesanenizin hem de bağırsaklarınızın çalışmasına yardımcı olacaktır.

Sağlıklı mesane alışkanlıkları

- Tuvalete sadece gitmek zorundaysanız gidin. 'Ne olur ne olmaz' diye gitmeyin.
- İdrarınızı yaparken mesanenizi zorlamadan tamamen boşaltın.

Sağlıklı bağırsak alışkanlıkları

- Kabız olmaktan ve kaka yaparken zorlamaktan kaçının.
- Meyve, sebze, kuruyemiş ve kepekli ekmek gibi bol miktarda yüksek lifli yiyecekler yiyin.
- Düzenli egzersiz yapın.
- Tuvalette otururken öne doğru eğilin ve karnınızın gevşemesine izin verin.
- Dizleriniz kalçalarınızın seviyesinin yukarısında olacak şekilde ayaklarınızın altına bir ayak taburesi koyun.
- Tuvaleti kullanırken nefesinizi tutmayın.



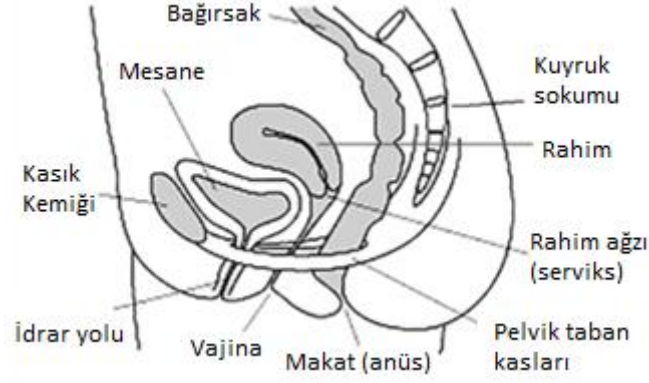
Pelvik taban egzersizleri

- Pelvik taban kas egzersizlerine, sonda çıkarıldıktan sonra ameliyatınızdan sonraki gün başlanabilir. Sonda, ameliyatınızdan önce mesanenize yerleştirilen ince tüptür.
- Egzersizleri haftada 5 kez, günde 3 kez tam olarak yapın.
- Bir egzersiz günlüğü, egzersizlerinizi takip etmenize yardımcı olabilir ve sizi teşvik edebilir.

Güçlü pelvik taban kaslarına sahip olmak, tuvalet ihtiyacınızı ne zaman gidereceğinizi kontrol etmenize yardımcı olur ve mesanenizden veya bağırsağınızdan sızıntı olasılığını azaltır. Bunu, vücudunuzdan idrar ve kakayı dışarı ileten tüpleri sıkıca kapalı tutarak yaparlar.

Ayrıca öksürdüğünüzde, hapşırdığınızda, bir şeyleri kaldırdığınızda veya itme ve çekmeyi içeren hareketler yaptığınızda olduğu gibi fazla baskı olduğunda pelvik organları da destekler.

Pelvik cerrahiden sonra önerildiği gibi pelvik taban kaslarınızı çalıştırmanız önemlidir.



Pelvik taban egzersizleri nasıl yapılır

Rahat durun ve karnınızı, poponuzu ve uyluklarınızı gevşetin. Normal nefes alın.

- Makatınızın ve vajinanızın etrafındaki kasları, kendinizi idrar yapmaktan veya gaz çıkarmaktan (yellenmekten) alıkoymaya çalışıyormuş gibi sıkın ve kaldırın. Bunlar sizin pelvik taban kaslarınızdır.
- Normal nefes almaya devam ederken mümkün olduğu kadar uzun süre tutun. Başlangıçta 6 saniye tutmayı deneyin.
- Kasları 6 saniye boyunca tamamen gevşetin.
- Bu egzersizi haftada 5 kez, günde 3 kez olmak üzere arka arkaya 6 kez tekrarlayın.
- Kaslarınız güçlendikçe, kademeli olarak 8 saniye tutuş, 6 saniye gevşeme olarak arka arkaya 12 kez tekrarlayın ve bu seti gün boyunca 3 kez yapın.

İşlevsel destek

Öksürdüğünüzde, hapşırdığınızda, güldüğünüzde veya çaba gerektiren bir şey yaptığınızda, pelvik taban kaslarınızı sıkın. Bu size mesaneniz ve bağırsaklarınız üzerinde daha fazla kontrol sağlayacak ve kaçırmanızı önlemeye yardımcı olacaktır.

Sözlü tercümana mı ihtiyacınız var?



İhtiyacınız olursa bir sözlü tercüman isteyebilirsiniz.

Aile İçi Şiddet Desteği

1800 Respect Ulusal Yardım Hattı

Cinsel saldırı, ev içi veya aile içi şiddet ve istismara maruz kaldıysanız yardım alabilirsiniz.

Günün veya gecenin herhangi bir saatinde arayabilirsiniz.

1800 737 732

1800respect.org.au

Daha fazla bilgi için

Kraliyet Kadın Hastanesi

Fizyoterapi Bölümü

Level 1, Royal Women's Hospital

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

T: (03) 8345 3160

Pazartesi - cuma 08.00 - 16.30 arası