

العلاج الطبيعي بعد الجراحات المهبلية والبطنية

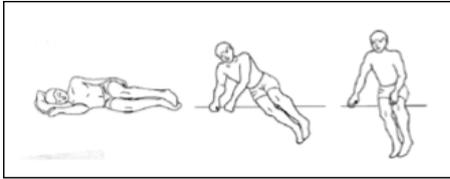
بعد الجراحة

الطريقة الأكثر فعالية لمنع المضاعفات والمساعدة في التعافي، هي استئناف الحركة في أسرع وقت ممكن. ففي اليوم التالي للجراحة، يجب أن تهدي إلى القيام من السرير والجلوس، ثم المشي لمسافة قصيرة مرتين في هذا اليوم. وفي الأيام التالية، عليك أن تزيد من فترة جلوسك، ومن المسافة التي تمسينها.

وقد يؤدي ألم الجرح إلى صعوبة الحركة، لذا احرصي من أن تسأل ممرضتك عن أفضل طريقة للتعامل مع الألم بما يسهل الحركة عليك. وعند السعال، ادعمي منطقة الجرح (المهلي أو البطني) بيدك لتقليل التعب منه.

الرقاد في الفراش والنهوض منه

- وانت في وضع الرقاد، تدحرجي واستديري بجسمك لترقدي على جانبك.
- ثم حركي رجليك إلى خارج حافة السرير
- ثم ادفعي جسمك بيديك إلى أعلى وصولاً إلى وضع الجلوس. (أنظري الصورة)



كرري هذه الخطوات بالعكس لترجعي إلى وضع الرقاد.

المثانة والأمعاء

قد تعانيين بعد الولادة من صعوبة في التبول، أو قد تعانيين من الإمساك. والطرق الآتي ذكرها قد تساعدك على تحسين هذه المشاكل:

- **حافظي على عادات تبول وتبرز جيدة، وتجنبي الإمساك.**
 - اشربي 6 – 8 أكواب من السوائل خلال اليوم (الماء هو الأفضل)
 - حافظي على الذهاب إلى المرحاض كل 3 ساعات، على الأكثر.
 - تناولي غذاء غني بالألياف (فواكه، خضروات، حبوب كاملة، سيريال).
- **اتخذي وضع جيد وأنت تجلسين على المرحاض (أنظري الصورة)**
 - انحني إلى الأمام مع استقامة الظهر.
 - أريحي ذراعيك على فخذيك.
 - ضعي كرسي قدم تحت قدميك، حتى تكون ركبتيك أعلى من مفصل الفخذ.
 - ولتفريغ أمعائك، أرخي عضلات البطن، واتركي بطنك تبرز للأمام.
 - لا تحبسي نفسك ولا تحزقي، ولا تتحركي وأنت تجلسين على المرحاض.



• تأكدي من تفريغ المثانة تفريغاً كاملاً

- خذي وقتك لتفريغ المثانة – واحرصي على عدم الاستعجال.
- إذا شعرت أن المثانة لم تفرغ ما فيها بالكامل، حاولي تحريك الحوض للأمام والخلف أثناء الجلوس على المرحاض، أو قفي ثم اجلسي ثانية، ثم حاولي التفريغ مجدداً.
- إذا كنت لا تستطيعين تفريغ المثانة تفريغاً كاملاً، فيرجى إعلام ممرضتك.

نصائح عامة لك في المنزل

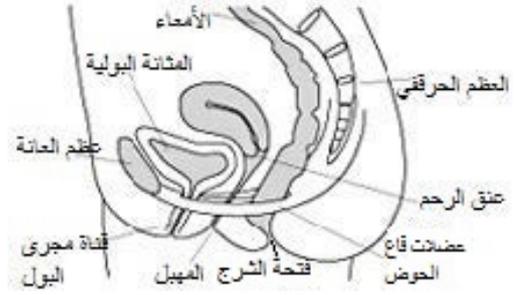
- تجنبي رفع أي ثقل، وذلك لمدة 6 أسابيع بعد العملية. وهذا يشمل حقائب التسوق، استعمال المكنسة الكهربائية، والكنس، ودعك الأرضيات، ورفع الأطفال، وتمارين الصالات الرياضية.
- اتبعي دائماً قواعد الرفع الصحيح. أثنى الركبتين مع الحفاظ على استقامة الظهر على أن يكون الشيء المحمول

- أقرب ما يمكن لجسمك. وتذكري أن تشدي عضلات البطن وقاع الحوض.
- استريحي استلقاءً لمدة ساعة يومياً على الأقل في أول 4-6 أسابيع على الأقل. فهذا يقلل الضغط على عضلات قاع الحوض ومكان الجراحة.
- امشي يومياً. ابدئي بمشي بطيء لمدة 5 دقائق، ثم ارفعي المدة والسرعة تدريجياً لتصلني إلى نصف ساعة من المشي السريع مع نهاية 4 - 6 أسابيع.
- استشيريني طبيبتك فيما يخص الرجوع إلى قيادة السيارة، استئناف العلاقة الزوجية.

عضلات قاع الحوض

تصنع عضلات قاع الحوض ما يشبه رباطاً عضلياً يربط بين عظم العانة أماماً والعظيقات العجزية خلفاً. وتساعد هذه العضلات على دعم أعضاء الحوض والمساعدة على التحكم في التبول والتبرز.

والنساء اللاتي يُجرى لهن عمليات استئصال الرحم أو جراحات إصلاح المهبل، يكنّ عرضةً لهبوط الرحم عندما تكون هذه العضلات ضعيفة.



تمارين عضلات قاع الحوض

- قبل الجراحة: نوصي ببدء هذه التمارين من قبل الجراحة؛ فسيساعدك هذا على التعافي ومنع المشاكل في المستقبل.
- بعد الجراحة: إسألني فريقك الطبي عن متى يمكنك البدء في هذه التمارين.
- تذكري دائماً قبض عضلات قاع الحوض ورفعها وتثبيتها عند السعال أو العطس أو رفع أي شيء، وذلك لتوفير الدعم للمنطقة ومنع تسرب البول.

الوضع: الاستلقاء أو الجلوس

لشد العضلات: أقبضي واعصري العضلات حول فتحة الشرج والمهبل وقناة مجرى البول، وارفعيها إلى الأمام ولأعلى (وكأنك تحاولين منع خروج البول أو الغازات).

- اعصري وارفعي عضلات قاع الحوض بأحسن ما عندك من مجهود وبأقوى ما لديك.
- قد تشعرين بأن أسفل البطن ينقبض بلطف ويدخل الى الداخل.
- استمري في التنفس طبيعياً.
- تأكدي من إبقاء العضلات البطنية العليا وعضلات الأليتين والأرجل، مسترخية.
- استمري كذلك لمدة 3-5 ثوان.
- ثم استرخي حتى تشعرين باسترخاء تام وشامل في المنطقة.
- كرري هذا التمرين 10 مرات بشكل متوالي؛ وكرري هذه المجموعة ثلاث مرات يومياً.

العلاج الطبيعي في المتابعة

أذا شعرت في فترة ما بعد الجراحة بأي أعراض لمشاكل في المثانة البولية أو الأمعاء أو أعراض سقوط الرحم، فيمكن للطبيب إحالتك إلى أخصائي العلاج الطبيعي. كما يمكنك الوصول إلى خدمات العلاج الطبيعي لدى المرافق الطبية الأخرى، سواء العامة أو الخاصة.

لمزيد من المعلومات

ان كانت لديك أي استفسارات فيما يخص هذه المعلومات، فراجع الاتصال بـ :

قسم العلاج الطبيعي

مستشفى الميرسي للنساء 03 8458 4141

مستشفى الميرسي بويربي 03 8754 3150

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: December 2017

Date of last review: February 2023

Date for review: February 2026