

## العلاج الطبيعي بعد الجراحات البطنية والمهبلية

### بعد الجراحة

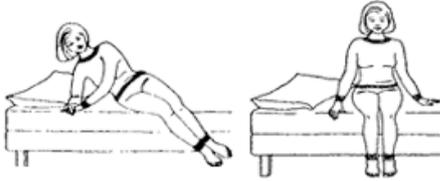
الطريقة الأكثر فعالية لمنع المضاعفات والمساعدة في التعافي، هي استئناف الحركة في أسرع وقت ممكن. ففي اليوم التالي للجراحة، يجب أن تهدف إلى القيام من السرير والجلوس، ثم المشي لمسافة قصيرة مرتين في هذا اليوم. وفي الأيام التالية، عليك أن تزيدي من فترة جلوسك، ومن المسافة التي تمشينها.

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، تدرجي واستديري بجسمك لترقدي على جانبك.
- ثم حركي رجلتيك إلى خارج حافة السرير
- ثم ادفعي جسمك بيديك إلى أعلى وصولاً إلى وضع الجلوس. (أنظري الصورة)



كرري هذه الخطوات بالعكس لترجعي إلى وضع الرقاد.

### العادات الجيدة لقضاء الحاجة

#### تجنبي الإمساك والحرق



- اشربي من 4 إلى 6 أكواب من السوائل يومياً (الماء هو أفضل شيء).
- قللي من تناول المشروبات الكافينية إلى أدنى حد ممكن.
- تناولي طعاماً غنياً بالألياف.
- اتخذي وضعاً جيداً عند الجلوس على المراض (انظري الصورة)
  - أرخي عضلات البطن مع الحفاظ على استقامة الظهر
  - اتركي بطنك تبرز للأمام.
  - لا تكتمي نفسك ولا تحرقى.

### 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.
- تجنبي رفع أي شيء يستلزم مجهوداً.
- 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 خفيف لمدة 5 دقائق، ثم ارفعي المدة والشدة تدريجياً لتصلي إلى نصف ساعة من المشي السريع مع نهاية 4 أو 6 أسابيع.
- استشيري طبيبتك فيما يخص الرجوع إلى قيادة السيارة.
- استشيري طبيبتك فيما يخص استئناف العلاقة الزوجية.

## عضلات قاع الحوض

تصنع عضلات قاع الحوض ما يشبه رباطاً عضلياً يربط بين عظم العانة أماماً والعظيما 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، يكن عرضةً لهبوط الرحم عندما تكون هذه العضلات ضعيفة.



## تمارين عضلات قاع الحوض

- قبل الجراحة: نوصي ببدء هذه التمارين قبل الجراحة؛ فسيساعدك هذا على التعافي ومنع المشاكل في المستقبل.
- بعد الجراحة: ابدئي في تمارين عضلات قاع الحوض بمجرد إزالة القسطرة، وعلها ستشعرين بالراحة. تذكرين 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، وارفعي الحوض 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، فرجاء الاتصال بـ :

### قسم العلاج الطبيعي

مستشفى الميرسي للنساء 03 8458 4141  
مستشفى الميرسي بويربي 03 8754 3150

### Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: June 2012

Date of review: August 2022

Date for review: August 2024