

阴道及腹腔手术后的物理治疗

您的手术后

预防术后并发症及帮助您恢复的最有效的方法就是尽快活动。术后隔天，您应当试着下床几次稍坐并短距离走动。每天您都应当试着走更远或者坐更久一点。

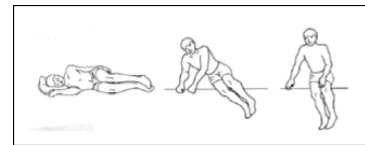
伤口的疼痛会使您活动困难，所以请务必询问您的护士最好的止疼方式，以帮助您活动。咳嗽时，用手承托您的伤口（阴道伤口或腹部伤口）以减少不适。

上下床

- 转成侧躺。
- 将双腿移至床侧。

用双手撑起上半身（见图）。

用相反流程上床。



您的膀胱及肠道

您术后可能会出现排尿困难或者便秘。以下方法或许可以帮助您缓解症状：

- **养成良好的排尿、排便习惯并避免便秘**
 - 每天摄取 6 至 8 杯液体（水为最佳）。
 - 确保您至少每三个小时去一次厕所。
 - 遵循高纤维饮食。（水果、蔬菜、杂粮及谷物）。
- **采用良好如厕姿势（见图）**
 - 身体前倾，保持背部挺直。
 - 将双臂自然放置在大腿上。
 - 在脚下垫一个小凳子，以使您的膝盖高于臀部。
 - 排便时，放松胃部肌肉（腹肌）并突出您的腹部。
 - 不要憋气或用力，或悬空如厕。
- **确保您完全排空膀胱**
 - 慢慢排空膀胱-确保您不要着急
 - 如果您感觉您没有完全排空膀胱，尝试在马桶上前后晃动骨盆，或者起立再坐下，然后试着排尿。
 - 如果您无法完全排空膀胱，请务必告知您的护士。



常规建议-居家

- 术后6周避免提拉重物。包括购物、吸尘、扫地、擦地、提拉及健身房运动。
- 保持正确提拉动作。屈膝，保持背部挺直。重物保持靠近身体。
- 至少在术后4-6周内，每天休息（躺下）至少一小时。这样可以减少盆底肌及手术部位的压力。
- 每天散步。从5分钟散步开始，在4到6周内，慢慢增加到30分钟快走。
- 与您的医生确认，何时可以重新开车及恢复夫妻生活。

盆底肌



盆底肌连接耻骨及尾骨，形成一个悬带。这些肌肉帮助承托盆腔器官，并且帮助控制排尿及排便。

如果您接受了子宫切除或阴道修复手术，当这些肌肉无力时，您就会有产生脱垂的风险。

盆底肌练习

- **术前:**我们建议在术前就开始这些练习。这会帮助您的恢复及预防未来出现问题。
- **术后:** 请与您的医护人员确认何时可以开始这些联系。
- 谨记在咳嗽、打喷嚏或提拉动作前，收紧上提盆底肌并保持，以提供承托并防止漏尿。

体位:躺下或者坐姿

收紧:收紧肛门、阴道及尿道周围的肌肉，向前向上提拉（就好像要憋住放屁或者中断尿流）。

- 尽力收紧上提。
- 您可能会感觉下腹部轻微收紧并内陷。
- 保持正常呼吸。
- 确保上腹、臀部及腿部肌肉保持放松。
- 保持收紧3至5秒。
- 放松并感觉到明显的“松开”动作。
- 连续作10个为一次练习，每天作3次。

与您的理疗师讨论练习进度。

理疗复诊

如果在术后，您持续出现不正常的排尿、排便或脱垂症状，您的医生可能会将您转诊至本部或者社区理疗师。

更多信息

如果您对上述信息有任何问题，请联系：

理疗部

Mercy 妇女医院

电话 03 8458 4141

Werribee Mercy 医院

电话 03 8754 3150

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: December 2017

Date of last review: February 2023

Date for review: February 2026