



## CHINESE – Physiotherapy following vaginal and abdominal surgery

# 阴道及腹腔手术后的物理治疗

### 您的手术后

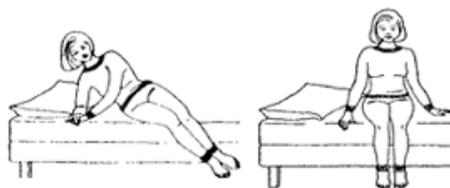
预防术后并发症及帮助您恢复的最有效的方法就是尽快活动。术后隔天，您应当试着下床几次稍坐并短距离走动。每天您都应当试着走更远或者坐更久一点。

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。

### 良好排便习惯

#### 避免便秘及用力

- 每天摄取 **6 至 8** 杯液体（水为最佳）。
- 将咖啡因饮品摄取量控制在最低。
- 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）。
  - 放松腹部肌肉，同时保持背部挺直。
  - 让腹部突出。
  - 不要憋气或者用力。

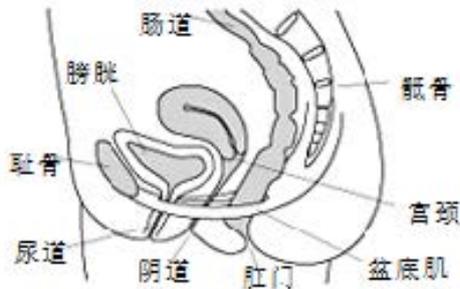


### 常规建议-居家

- 术后**6**周避免提拉重物。包括购物、吸尘、扫地、擦地、抱孩子及健身房运动。
- 避免所有需要用力的提拉动作。
- 保持正确提拉动作。屈膝，保持背部挺直。重物保持靠近身体，谨记收紧盆底肌及腹肌。
- 至少在术后**4-6**周内，每天最少休息（躺下）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。

- 与您的医生确认，何时可以恢复夫妻生活。

## 盆底肌



盆底肌如同一个悬带，连接耻骨及尾骨。这些肌肉帮助承托盆腔器官，并且帮助控制排尿及排便。

接受子宫切除或阴道修复手术的女性在这些肌肉无力的情况下，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:**导尿管拔除后，如果您没有不适，就可以开始盆底肌练习。
- **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，您出现持续的不正常排尿、排便或脱垂症状，您的医生可能会将您转诊至理疗部。您也可以在其他公立或私立机构接受理疗。

### 更多信息

如果您对以上信息有任何问题，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: June 2012

Date of review: August 2022

Date for review: August 2024