



Φυσιοθεραπεία μετά από εγχείρηση στον κόλπο και την κοιλιακή χώρα

Μετά την εγχείρηση

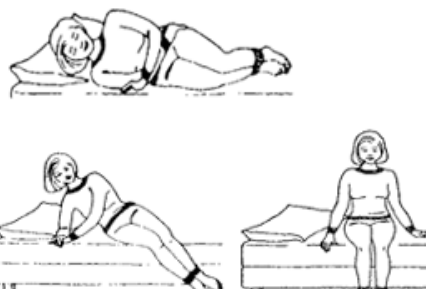
Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να αποφύγετε επιπλοκές και να βοηθήσετε στην ανάρρωσή σας είναι να αρχίσετε να κινηθείτε όσο το δυνατό το συντομότερο. Την ημέρα μετά την εγχείρηση θα πρέπει να επιδιώκετε να σηκωθείτε και να καθίσετε σε καρέκλα δίπλα από το κρεβάτι και να περπατήσετε μια μικρή απόσταση. Κάθε μέρα θα πρέπει να προσπαθείτε να περπατήσετε λίγο παραπάνω και να σηκωθείτε από το κρεβάτι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Ο πόνος της πληγής ίσως να σας δυσκολεύει να κινηθείτε. Να σιγουρευτείτε ότι έχετε ζητήσει το νοσηλευτικό προσωπικό πως μπορείτε να διαχειριστείτε τον πόνο ώστε να μπορείτε να κινηθείτε. Όταν βήχετε, να στηρίζετε την πληγή (κολπική ή κοιλιακή) με το χέρι για να μειώσετε την ενόχληση.

Όταν ξαπλώνετε και σηκώνεστε από το κρεβάτι

- Γυρίστε το σώμα στο πλάι.
- Κατεβάστε τα πόδια από την άκρη του κρεβατιού.
- Σπρώξτε το σώμα προς τα πάνω με τα χέρια (βλέπε εικόνα).

Επαναλάβετε τη διαδικασία αντίστροφα για να ξαπλώσετε.



Καλές συνήθειες εντέρου

Αποφεύγετε τη δυσκοιλιότητα και μη ζορίζεστε

- Να πίνετε 6 έως 8 ποτήρια υγρών την ημέρα (κατά προτίμηση νερό).
- Μην πίνετε πολλά ποτά που περιέχουν καφεΐνη.
- Να τρώτε δίαιτα πλούσια σε φυτικές ίνες. (Φρούτα, λαχανικά, ολικής αλέσεως και δημητριακά).
- Να κάθεστε στην τουαλέτα με την σωστή στάση (βλέπε εικόνα).
 - Χαλαρώστε τους κοιλιακούς μύες ενώ κρατάτε την πλάτη ίσια.
 - Αφήστε την κοιλιά σας να χαλαρώσει.
 - Μην κρατάτε την αναπνοή σας ούτε να ζορίζεστε.

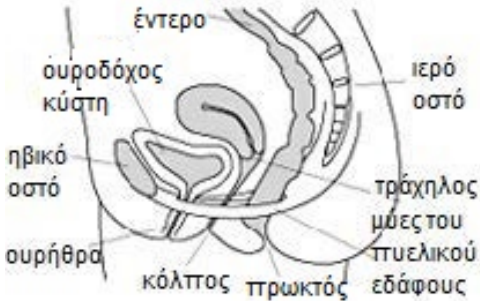


Γενικές συμβουλές για το σπίτι

- Δεν πρέπει να σηκώνετε βαριά αντικείμενα για 6 εβδομάδες μετά την εγχείρηση. Αυτό περιλαμβάνει ψώνια, ηλεκτρική σκούπα, σκούπισμα, μην τρίβετε τα πατώματα, μην σηκώνετε παιδιά και να αποφεύγετε τις ασκήσεις στο γυμναστήριο.
- Να αποφύγετε το σήκωμα που απαιτεί προσπάθεια.
- Πάντα να σηκώνετε σωστά. Λυγίστε τα γόνατα και κρατήστε ίσια την πλάτη. Κρατείστε τα αντικείμενα που σηκώνετε κοντά σας. Να θυμάστε να σφίγγετε τους μύες του πνευλικού εδάφους και τους κοιλιακούς μύες.
- Ξεκουραστείτε (ξαπλώνοντας) τουλάχιστον μία ώρα κάθε μέρα για 4-6 εβδομάδες. Αυτό μειώνει την πίεση στο πνευλικό έδαφος και στον χώρο όπου έγινε η εγχείρηση.

- Να περπατάτε κάθε μέρα. Αρχίστε με ένα χαλαρό περπάτημα πέντε λεπτών και σταδιακά να αυξήσετε σε γρήγορο περπάτημα 30 λεπτών μέσα σε τέσσερις με έξι εβδομάδες.
- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για το πότε μπορείτε να ξαναρχίσετε την οδήγηση.
- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για το πότε μπορείτε να ξεκινήσετε να έχετε σεξουαλικές επαφές.

Οι μύες του πυελικού εδάφους



Οι μύες του πυελικού εδάφους σχηματίζουν μια στήριξη ανάμεσα το ηβικό οστό και τον κόκκυγα. Αυτοί οι μύες υποστηρίζουν τα πυελικά όργανα και βοηθούν με τον έλεγχο της ουροδόχου κύστης και του εντέρου.

Οι γυναίκες που υποβάλλονται σε υστερεκτομή ή επέμβαση επιδιόρθωσης κόλπου κινδυνεύουν να αναπτύξουν πρόπτωση όταν αυτοί οι μύες είναι αδύναμοι.

Ασκήσεις πυελικού εδάφους

Πριν την εγχείρηση: Συνιστούμε να αρχίσετε αυτές τις ασκήσεις πριν την εγχείρηση. Αυτό θα βοηθήσει στην ανάρρωση και θα αποφύγετε προβλήματα στο μέλλον.

- **Μετά την εγχείρηση:** Αρχίστε τις ασκήσεις του πυελικού εδάφους αφού αφαιρεθεί ο καθετήρας και αισθάνεστε άνετα.
- **Πάντα να θυμάστε να σφίγγετε, να σηκώνετε και να κρατάτε σφιγμένους τους μύες του πυελικού εδάφους πριν να βήξετε, να φταρνιστείτε ή να σηκώσετε κάτι ώστε να υπάρχει στήριξη και αποφύγετε την ακράτεια ούρων.**

Στάση: Ξαπλωμένη ή καθιστή

Κάνετε σύσπαση: Σφίξτε τους μύες γύρω από τον πρωκτό, τον κόλπο και την ουρήθρα και σηκώστε μπροστά και προς τα πάνω (σαν να προσπαθείτε να σταματήσετε τη διαφυγή αερίων και ούρων).

- Σφίγγετε και σηκώνετε τους μύες με την καλύτερη προσπάθεια και όσο πιο δυνατά μπορείτε.
- Ίσως να αισθανθείτε χαμηλά στη κοιλία ένα απαλό σφίξιμο και η κοιλιά να έρχεται λίγο προς τα μέσα.
- Συνεχίζετε να παίρνετε αναπνοή κανονικά.
- Να σιγουρευτείτε ότι οι μύες του άνω κοιλιακού χώρου, των γλουτών και των μηρών παραμένουν χαλαροί.
- Κρατήστε τους μύες σφιχτούς για τρία έως πέντε δευτερόλεπτα.
- Χαλαρώστε και αισθανθείτε ότι «αφήνετε ελεύθερο» το σώμα.
- Επαναλάβετε 10 φορές κατά σειρά και κάνετε αυτό το σετ ασκήσεων τρεις φορές την ημέρα.

Συζητήστε την πρόοδο του προγράμματος ασκήσεων με την φυσιοθεραπεύτρια.

Συνέχεια φυσιοθεραπείας

Αν παρουσιάσετε συμπτώματα ουροδόχου κύστης, εντέρου ή πρόπτωσης που επιμένουν μετά την εγχείρηση, ο γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει για φυσιοθεραπεία. Μπορείτε επίσης να έχετε πρόσβαση σε φυσιοθεραπεία σε άλλες δημόσιες ή ιδιωτικές εγκαταστάσεις.

Περαιτέρω πληροφορίες

Αν έχετε ερωτήσεις σχετικά με αυτές τις πληροφορίες, παρακαλούμε καλέστε:

Τμήμα Φυσιοθεραπείας

Νοσοκομείο Mercy για Γυναίκες

Τηλέφωνο 03 8458 4141

Νοσοκομείο Werribee Mercy

Τηλέφωνο 03 8754 3150

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: June 2012

Date of review: August 2022

Date for review: August 2024