



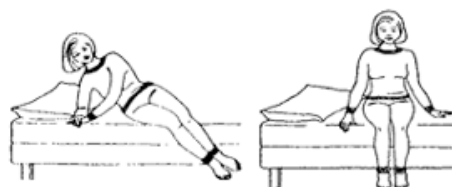
## فیزیوتراپی بعد از عمل جراحی واژن و شکم

### بعد از عمل شما

مؤثرترین راه برای جلوگیری از عوارض و کمک به بهبود شما، حرکت در اسرع وقت می باشد. در روز بعد از عمل، باید هدفتان نشستن در بیرون تخت برای چند مرتبه و راه رفتن در فاصله های کوتاه باشد. هر روز باید هدفتان بیشتر راه رفتن و نشستن در بیرون تخت برای مدت طولانی تر باشد. درد زخم، حرکت را سخت می کند، بنابراین از پرستار خود در مورد بهترین راه برای مدیریت درد که به شما اجازه حرکت بدهد بپرسید. هنگام سرفه کردن، برای کم کردن ناراحتی، محل زخم (واژن یا شکم) خود را با دست نگه دارید.



### ورود به تخت و خروج از آن



- به پهلو بچرخید
- پاهای خود را به سمت لبه تخت حرکت دهید.
- بدن خود را به کمک دستانتان به سمت بالا هل دهید (مانند شکل)
- همین رویه را به صورت برعکس برای دراز کشیدن انجام دهید.



### عاداتهای مناسب روده

#### از یبوست و فشار آوردن به خود اجتناب کنید

- روزی ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید. (آب از همه بهتر است)
- نوشیدنی های کافئین دار را تا حد امکان کم مصرف کنید.
- رژیم غذایی سرشار از فیبر داشته باشید. (میوه، سبزیجات، غلات سبوسدار و غلات صبحانه).
- در حالت مناسبی روی دستشویی بنشینید. (مانند شکل)
  - کمر خود را صاف نموده و عضلات شکمتان را شل کنید.
  - اجازه دهید شکمتان برآمده شود.
  - نفستان را حبس نکنید و به خودتان فشار نیاورید

### توصیه های کلی – در خانه

- از بلند کردن اجسام سنگین تا ۶ هفته بعد از عمل اجتناب کنید. این شامل کیسه های خرید، استفاده از جاروبرقی، جارو کشیدن، ساییدن زمین، بلند کردن بچه ها و ورزش در باشگاه می باشد.
- از بلند کردن اجسامی که نیاز به تقلا دارند خود داری نمایید.
- همیشه اجسام را به طور صحیح بلند کنید. زانوهای خود را خم و کمر خود را صاف نگه دارید. شیء را نزدیک به خود قرار دهید. حواستان باشد که عضلات کف لگن و شکم خود را سفت نگه دارید.
- به مدت دست کم ۶-۴ هفته، حداقل یک ساعت در روز استراحت کنید (دراز بکشید). این کار، فشار در کف لگن و ناحیه تحت عمل جراحی را کم می کند.
- هر روز پیاده روی کنید. با پنج دقیقه پیاده روی آسان شروع کنید و به مرور آن را به ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع تا هفته چهارم تا

ششم برسانید.

- در مورد شروع مجدد رانندگی با دکتر خود صحبت کنید.
- در مورد برقراری مجدد رابطه جنسی از دکتر خود سؤال کنید.

### عضلات کف لگن



عضلات کف لگن، نواری را بین استخوان شرمگاهی و دنیالچه تشکیل می دهند. این عضلات به نگه داشتن اعضای داخل لگن و کنترل مثانه و روده کمک می کنند.

خانمهایی که رحم آنها برداشته شده یا عمل جراحی ترمیم واژن انجام داده اند و این عضلات در آنها ضعیف هستند، در خطر ایجاد افتادگی اندام درونی هستند.

### ورزشهای عضلات کف لگن

- **قبل از جراحی:** توصیه می کنیم که این ورزشها را قبل از عمل جراحی شروع کنید. این کار به شما جهت بهبودی و جلوگیری از مشکلات در آینده کمک می کند.
- **بعد از جراحی:** بعد از برداشتن سوند و احساس راحتی، ورزشهای عضلات کف لگن را شروع کنید.
- همیشه به خاطر داشته باشید که قبل از سرفه، عطسه یا بلند کردن اجسام، جهت نگه داشتن و جلوگیری از نشستن ادرار، عضلات کف لگن خود را منقبض کرده به سمت بالا بکشید و نگه دارید.

### وضعیت قرار گرفتن: دراز کشیدن یا نشستن

منقبض کردن: عضلات اطراف مقعد، واژن و مجرای ادرار خود را منقبض (فشرده) کنید و به سمت جلو و بالا بکشید (انگار که سعی در نگه داشتن باد و ادرار خود دارید).

- آنها را تا جایی که می توانید با قدرت منقبض کنید و به سمت بالا حرکت دهید.
- ممکن است احساس کنید پایین شکم شما به آرامی منقبض می شود و به سمت داخل می رود.
- به نفس کشیدن به صورت عادی ادامه دهید.
- حواستان باشد که عضلات بالای شکم، باسن و پاها ریلکس باشند.
- برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید.
- عضلات خود را شل کنید و کاملاً احساس «رها کردن» داشته باشید.
- ده بار این حرکت را پشت سر هم و سه بار در روز انجام دهید.

در مورد پیشرفت خود در انجام این ورزشها با فیزیوتراپیست صحبت کنید.

### پیگیری از طریق فیزیوتراپی

اگر بعد از عمل، علائم مداوم مربوط به مثانه، روده یا افتادگی اندام داخلی را داشتید، ممکن است دکتر، شما را به فیزیوتراپیست ارجاع دهد. شما همچنین می توانید از طریق سایر تسهیلات دولتی یا خصوصی به فیزیوتراپی دسترسی داشته باشید.

#### کسب اطلاعات بیشتر:

اگر در مورد این اطلاعات سوالی دارید لطفاً با شماره های زیر تماس بگیرید:

#### بخش فیزیوتراپی

بیمارستان بانوان مرسی

تلفن: ۰۳۸۴۵۸۴۱۴۱

بیمارستان مرسی شعبه وربی

تلفن: ۰۳۸۷۵۴۳۱۵۰

#### Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: June 2012

Date of review: August 2022

Date for review: August 2024