

Trening mišic medeničnega dna

Namestite se v udoben položaj. Predstavljajte si, da skušate zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in zaustaviti curek urina – kot bi hoteli »stisniti in dvigniti«
področje okrog zadnjika in nožnice, zadržite 5 - 8 s nato sprostite. Vajo ponovite 8 - 10x 3 - 4 na dan.

POMEMBNO!

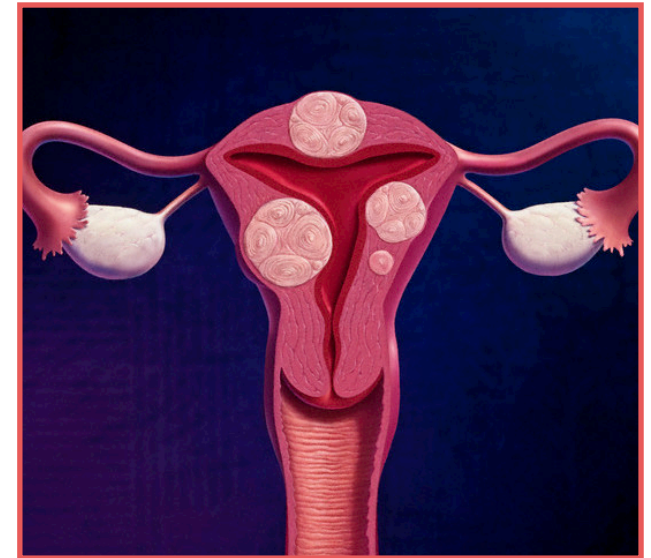
To je stisk mišic medeničnega dna: ne stiskajte skupaj nog in zadnjice, ne potegnite trebuha preveč navznoter ter dihaljte sproščeno. Vajo je potrebno izvajati doživljenjsko, če želimo doseči rezultat!

Nasveti

- Prva dva meseca se izogibajte dvigovanja težjih predmetov.
- Izogibajte se aktivnosti pri katerih so roke nad nivojem rame.

O posebnostih ali morebitnih nejasnostih se pogovorite s svojim ginekologom!

NAVODILA PACIENTKAM PO GINEKOLOŠKI OPERACIJI ALI CARSKEM REZU



Zgodnja rehabilitacija

Cilj je, da vas seznanimo z načinom preprečevanja pooperativnih zapletov. S tem želimo doseči vaše čimprejšnje okrevanje in vrnitev v aktivno življenje.

Z aktivnostjo (vaje, sedenje, hoja) začnete prvi dan po operaciji, nato pa čas in intenzivnost stopnjujete glede na počutje in zdravstveno stanje.

Posedanje iz ležečega položaja preko boka

Potrebno je, da čim bolj izključimo trebušne mišice, ki so zaradi operativnega reza boleče. Že na dan operacije se boste ob pomoči medicinske sestre posedli preko roba postelje in naredili par korakov. Če ležite na hrbtu, najprej pokrčite kolena, nato se obrnite na bok, nogi iztegnete preko roba postelje in se istočasno z rokami odrinete od podlage. Dobro minuto posedite in nato vstanete. Postojite, da se prepričate, da nimate vrtoglavice in se šele nato oddaljite od postelje.

Dihalne vaje

Dihanje s prepono izvajajte večkrat dnevno. S tem izboljšate predihanost pljuč, izboljšate preskrbo tkiv s kisikom. Tako zmanjšujete možnost nastanka pljučnice, vse to pa prispeva k hitrejšemu okrevanju. Za izvajanje vaj se sproščeno nasetite v polsedeč položaj, roko položite na zgornji del trebuha in kontrolirajte dihanje: pri vdihu se trebuh izboči pri izdihu pa sprosti. Dihalne vaje izvajajte na dve - tri ure, po pet ponovitev.

Izkašljevanje

Potrebno je, kadar imate v zgornjih dihalnih poteh sluz, saj je zastoj le te lahko povod za nastanek pljučnice. Zaradi operativnega posega povzroči kašelj neprijetno bolečino v trebuhu. Da je ta bolečina čim manjša, v ležečem položaju pokrčite kolena, položite roki na trebuh in se odkašljajte. Izkašljevanje je lažje in uspešnejše v sedečem položaju.

Aktivne vaje

Vaje leže na hrbtu

- Stopala potegnite gor in dol, ponovite 10 krat. Zaokrožite s stopali v eno in drugo smer, ponovite 10 krat.
- Pritisnite koleno ob podlago in stopalo potegnite k sebi, zadržite 6 s, sprostite, nato ponovite še z drugo nogo. Ponovite 5-krat z vsako nogo.
- Izmenično krčite levo in desno koleno, tako da stopalo vlečete po podlagi; ponovite 5-krat z vsako nogo.
- Nogi sta pokrčeni, ohranite ledveno krivino in dihajte s trebušno prepono. Na koncu izdiha potegnite popek noter (napnete mišice notranje enote). Zadržite 5 s, ponovite 10 krat.

Vaje leže na boku

Ležite na boku, nogi imejte pokrčeni; poizkusite potegniti popek navznoter, nato odmaknite zgornje koleno od spodnjega, zadržite 5 s, nato se sprostite. Vajo izvedite 5 krat, nato ponovite še na drugem boku.

Vaja v sedečem položaju

Stojte ob vznožju postelje, z rokama se primite za stranico, poizkušajte se odriniti na prste, zadržite 5 s in se spustite nazaj na pete.

