

Dopo l'intervento chirurgico

Aiuto per rimetterti

The Royal Women's Hospital Foglio Informativo / www.thewomens.org.au



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

Dopo un intervento chirurgico, il riposo a letto e l'inattività possono aumentare il rischio di sviluppare infezioni respiratorie e coaguli di sangue alle gambe. Queste complicazioni possono essere evitate se segui le istruzioni sottoindicate.

Subito dopo l'intervento chirurgico

Per ridurre il rischio di complicazioni, è importante:

Fare respiri profondi

Muovere le gambe e i piedi

Muoversi il più presto possibile.

Fare respiri profondi

- Dopo il risveglio, fai cinque respiri profondi e trattieni per tre secondi.
- Ripeti ogni ora.
- Se senti che hai qualcosa alla gola o provi un senso di fastidio al petto, comprimi l'addome con le mani o con un cuscino e espira forte, se questo non ti aiuta, prova a tossire leggermente.

Muovere le gambe e i piedi

- Muovi i piedi avanti e indietro e con movimenti circolari.
- Ripeti come minimo 20 volte all'ora.

Muoversi al più presto possibile

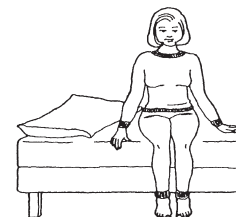
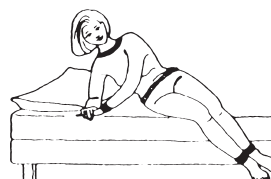
- Il modo più efficace per rimetterti e per evitare complicazioni è di sederti fuori dal letto e di cominciare a camminare il giorno dopo l'intervento.
- Il giorno dopo l'intervento, dovresti cercare di scendere due volte dal letto e di sederti e dovresti camminare per circa 10 metri di distanza insieme alla tua infermiera.
- Successivamente potrai scendere dal letto e rimanere seduta più a lungo e potrai camminare per una maggiore distanza.
- Camminare potrebbe risultarti difficile a causa del dolore della ferita. Abbi cura di dire all'infermiera se senti dolore in modo da poterlo gestire per consentirti di poterti muovere.

Salire e scendere dal letto

- Il modo più comodo per scendere e per salire dal letto è di:
 - piegare entrambe le ginocchia e girarti sul fianco tenendo le spalle in linea con i fianchi mentre ti giri



- metti i piedi sulla sponda del letto e spingiti verso l'alto con le mani



- per rimetterti a letto esegui la stessa operazione alla rovescia.

Se provi un senso di disagio dovuto a flatulenza o gonfiore addominale, inarca la schiena e appiattiscila contro il letto purchè non ti causi dolore.



A casa

Per massimizzare il tuo recupero, è importante che:

- ti riguardi nelle sei settimane dopo l'intervento
- mantenga buone abitudini intestinali e vescicali
- inizi a fare gli esercizi per rafforzare il pavimento pelvico e i muscoli addominali.

Riguardati

- Mantieni una buona postura. Non curvare le spalle mentre cammini. Mantieni il capo eretto, i glutei serrati e le spalle dritte.
- Evita attività che richiedono dover sollevare, spingere e tirare:
 - limita le attività che richiedono fatica o sforzo fisico
 - svolgi solo leggeri lavori domestici
 - prima di fare qualsiasi attività che richiede anche un minimo sforzo serra i muscoli addominali e del pavimento pelvico
 - solleva pesi sempre correttamente – con la pancia in dentro, le ginocchia divaricate e la schiena dritta.
- Riposati (in posizione sdraiata) per almeno mezz'ora (30 minuti) al giorno.
- Cammina ogni giorno.
 - Comincia a camminare adagio e gradualmente aumenta la velocità e la distanza.
 - Abbi cura di camminare ogni giorno per 30 minuti per migliorare la tua salute generale e il tuo benessere fisico.
 - Durante questo periodo evita esercizi fisici che richiedono sforzo e fatica (p. e. sollevamento pesi, esercizi di 'sit-up', corsa ecc.).
- Evita di guidare.
 - Nelle prime settimane dopo l'intervento non ti è consentito guidare l'automobile per motivi di sicurezza. Generalmente la polizza di assicurazione non ti copre per sei settimane dopo l'intervento nel caso dovessi rimanere coinvolta in un incidente.
 - Consulta il tuo medico per sapere quando puoi riprendere a guidare.
- Evita di fumare.

Mantieni buone abitudini intestinali e vescicali

Buone abitudini vescicali

- Bevi tra un litro e mezzo e due litri di liquidi al giorno.
 - È preferibile bere acqua invece di tè e caffè.
- Evita di consumare troppa caffeina o alcol.
- Evita di andare a gabinetto solo per precauzione; vai a gabinetto solo se ne hai bisogno.
- Evita di sforzarti per urinare e abbi cura di svuotare completamente la vescica.

Buone abitudini intestinali

- Evita la stitichezza e non sforzarti per andare di corpo.
 - Consuma molti cibi ricchi di fibra (p.e. frutta e verdura).
 - Bevi tra un litro e mezzo e due litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua).
 - Fai molto esercizio fisico.

- Quando vai a gabinetto, siediti sporgendoti leggermente in avanti per consentire all'addome di rilassarsi.
- Appoggia i piedi su un piccolo sgabello oppure solleva la punta dei piedi in modo che le ginocchia siano al di sopra dei fianchi.
- Non trattenere il respiro e non sforzarti per andare di corpo.



- Non ignorare lo stimolo di dover svuotare l'intestino.
- Concediti tempo sufficiente per svuotare l'intestino.

Esercizi per rafforzare il pavimento pelvico e i muscoli addominali

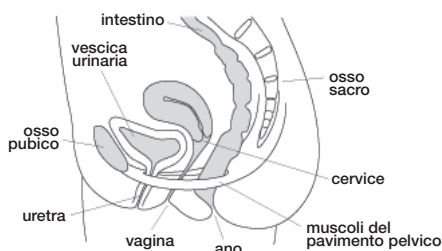
- Gli esercizi per rafforzare il pavimento pelvico e i muscoli addominali si possono iniziare il giorno dopo l'intervento.
- Fai ciascuno degli esercizi sottoindicati perlomeno tre volte al giorno.
- Per motivarti e per monitorare il progresso degli esercizi ti potrebbe essere utile tenere un diario.

Esercizi per il pavimento pelvico

Una forte muscolatura del pavimento pelvico:

- Previene la perdita involontaria di urine e feci tenendo ben chiusa l'uretra e l'ano.
- Sostiene gli organi pelvici quando viene esercitata una pressione verso il basso, per esempio quando si tossisce, si starnutisce, o si svolgono attività che richiedono sollevare pesi, spingere o tirare.

Tutte le donne dovrebbero allenare ogni giorno i muscoli del pavimento pelvico, ciò è importante soprattutto dopo aver subito un intervento di chirurgia pelvica.



Come fare gli esercizi del pavimento pelvico

- Sdraiata o seduta su una sedia in modo da sentire l'area sotto il pavimento pelvico.
- Rilassa i muscoli dell'addome, dei glutei e delle cosce, e continua a respirare normalmente.

Esercizio 1

- 'STRINGI & SOLLEVA' i muscoli del pavimento pelvico intorno all'uretra alla vagina e all'ano.
 - Trattieni quanto più puoi fino a 8-10 secondi. Ripeti 10 volte o finchè non sei stanca.
 - Ripeti almeno 3 volte al giorno.

Esercizio 2

- 'STRINGI & SOLLEVA' i muscoli del pavimento pelvico velocemente e fortemente. Trattieni per 1 secondo e rilassa.
 - Ripeti 20 volte o finchè non sei stanca.
 - Ripeti almeno 3 volte al giorno.

A mano a mano che i muscoli del pavimento pelvico si irrobustiscono, puoi aumentare il grado di difficoltà degli esercizi e puoi farli in piedi, mentre cammini e mentre sollevi pesi.

Ricorda: Stringi i muscoli del pavimento pelvico tutte le volte che hai bisogno di tossire, starnutire, o svolgere attività che richiedono uno sforzo fisico in modo da avere più supporto in queste specifiche occasioni.

Esercizi per i muscoli addominali

Gli esercizi per i muscoli addominali servono a mantenere una buona postura e a sostenere la schiena e la pelvi ossea.

Dopo un intervento di chirurgia addominale, i muscoli dell'addome si indeboliscono e quindi bisogna irrobustirli nuovamente.

- Sdraiata con le ginocchia divaricate o in ginocchio con le mani poggiate per terra.



- Inspira ed espira; stringendo i muscoli addominali mentre spingi leggermente il basso ventre verso la spina dorsale.
- Continua a respirare normalmente mentre stringi il basso ventre.
- Mantieni rilassati i muscoli addominali superiori e il torace.
- Trattieni per 3-5 secondi, e a mano a mano che migliori trattieni fino a 60 secondi.
- Ripeti l'esercizio 10 volte di seguito.
- Ripeti l'esercizio almeno 3 volte al giorno.
- Quando hai imparato bene l'esercizio, lo puoi fare mentre sei in piedi e mentre cammini.

Ricorda: Stringi i muscoli addominali quando svolgi attività che richiedono uno sforzo come ad esempio sollevare pesi, in modo da avere più supporto.

Questi esercizi sono importanti, e dovrebbero far parte della tua routine giornaliera per mantenere i muscoli addominali forti e robusti per il resto della tua vita.

Dopo che ti sei rimessa dall'intervento è importante che adotti uno stile di vita sano e che faccia esercizio fisico, perchè l'attività fisica migliora la tua salute e il tuo benessere fisico generale.

Vedi anche

Il diario degli esercizi

Ulteriori informazioni

Royal Women's Hospital
Dipartimento di Fisioterapia
Primo Piano
Grattan St & Flemington Rd,
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 3160
Dal lunedì al venerdì Ore 8.30 - 17.00

L'ospedale 'The Women's' è un ambiente esente da fumo. Per maggiori informazioni e supporto visitare il sito www.quit.org.au

Clausola esonerativa The Royal Women's Hospital non accetta nessuna responsabilità verso qualsiasi persona per informazioni o consulenza (o per uso di tali informazioni o consulenza) fornite nel presente foglio informativo o incorporate nello stesso tramite riferimenti. Le presenti informazioni vengono fornite a condizione che tutte le persone che vi accedono si assumano la responsabilità di accertare la loro pertinenza e accuratezza. Le donne vengono incoraggiate a discutere le loro necessità sanitarie con un professionista sanitario. Chi abbia preoccupazioni sulla propria salute, dovrebbe consultare un medico o in caso di emergenza dovrebbe recarsi al Pronto Soccorso (Emergency Department) dell'ospedale più vicino. © The Royal Women's Hospital, Maggio 2008