Рекомендации физиотерапевтов.

Упражнения после абдоминальных операций.

Следующие упражнения способствуют снизить риск таких осложнений, как слабость мышц живота, снизить риск расхождения внутреннего шва, снизить боль в области поясницы и живота после операции.

Важные моменты.
Эти упражнения не должны быть болезненными.
Делать их нужно ежедневно, трижды в день, как описано ниже.
После того, как вы покинете Больницу, важно продолжить выполнять упражнения, так как они помогут предотвратить скованность и боль в позднем после операционном периоде.

Второй день после операции

Тазовые часы.
Это упражнение помогает предотвратить / облегчить боль в спине путем стимулирования движения поясничного отдела позвоночника. Лягте на спину с согнутыми коленями и обе ноги на полу / кровати. Держа колени и стопы вместе, слегка напрягите мышцы живота так, что ваша спина прижалась к полу/кровати. Можно помогать себе руками положив их на таз с двух сторон.

www.dr-bogatyrev.ru

Вращение колен.
Это важное упражнение, чтобы сохранить ваш корпус подвижным. Лягте на спину, согнув колени и поставив обе ноги на пол/кровать. Держа колени вместе, медленно опускайтесь.

Повторяйте оба упражнения по 10-15 раз, 3 раза в день в течение 6 недель.

Через 4 недели после операции вы можете добавить следующее упражнение:

Втягивание живота на 4-х точках.
Это упражнение поможет укрепить мышцы живота.
Встаньте на колени на четвереньки держа спину ровно. Аккуратно сделайте вдох и напрягите мышцы в нижней части живота втянув живот, не выгибая спину, задержите дыхание. Держите это положение в течение 5 секунд, а затем выдохните и расслабьтесь. Повторяйте это упражнение 10 раз, 3 раза в день.

Через 6 недель после операции вы можете добавить следующие упражнения:

Прямая мышца живота.

- Лягте на спину, согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу / кровати.
- Держа колени вместе, положите руки на бедра.
- Поднимите голову и плечи с лопатками от пола,
скользя руками вдоль бедер к коленям.
- Медленно вернитесь в исходное положение

Косые мышцы живота.

- Лягте на спину с согнутыми коленями и обе стопы на полу / кровати.
- Держа колени вместе, дотянитесь правой рукой до левого колена, подняв голову и плечи
- Медленно опустите голову и плечи назад на пол.
- Повторите это упражнение с другой стороны.

www.dr-bogatyrev.ru

Ягодичный мост

- Лягте на спину с согнутыми коленями и обе стопы на полу / кровати.
- Держа колени и стопы вместе поднимите таз как можно выше от пола.
- Задержитесь на несколько секунд, а затем опустите
себя на пол / кровать.

Повторяйте каждое упражнение 10 раз, 3 раза в день.

Важно продолжать все эти упражнения до тех пор, пока вы не почувствуете, что вернулись к нормальному образу жизни, вернулись к работе, восстановив свою физическую форму и диапазон движений, как и раньше. Иногда это может занять не менее 12 недель.

Чтобы еще больше улучшить вашу силу мышц живота, рекомендуем начать заниматься легкими физическими упражнениями (ЛФК). Вы можете начать это через 6 недель после операции.

Рекомендации физиотерапевтов.

Упражнения после абдоминальных операций.

Совет.
Следующая информация предназначена для того, чтобы помочь вам после выписки из больницы и привести Вас к активной привычной деятельности.

Первые несколько дней дома.
В течение первых двух дней дома вы должны отдыхать, следуя той же инструкции, что и в Больнице. Вы можете ходить по дому и выходить на улицу. Вы можете обнаружить, что вы легко устаете, но не беспокойтесь об этом. Возвращение к вашей обычной деятельности требует времени и является постепенным процессом.

Ходьба.
Мы рекомендуем регулярную ходьбу в качестве основного упражнения для поддержания Вашей физической формы. Начните с того, что ходите по дому или прогуляйтесь до местных магазинов. Стремитесь к ежедневной прогулке и постепенно прогрессируйте, увеличивая расстояние и / или скорость вашей ходьбы. Всегда избегайте падений, используйте пандус при спуске и подъеме по лестнице.

Хорошая осанка.
Очень важно поддерживать хорошую осанку. Если вы позволяете себе сутулиться, когда стоите или ходите, это может способствовать развитию боли в спине. Когда вы сидите в кресле, постарайтесь, держать спину.

Как вставать с постели.
В течение первых 6 недель после операции вы должны ложится в постель и вставать с нее, используя технику "перекатывания на бок". Это уменьшает нагрузку на вашу брюшную рану и уменьшает боль при движении.
Например, вставая с постели, держите колени согнутыми. Перевернитесь на бок, свесив ноги с края кровати. Поднимитесь в сидячее положение на краю кровати, используя руки. Повторите процедуру, когда ложитесь в постель.

Дискомфорт после операции.
Некоторый дискомфорт вокруг шва довольно распространен после операции. Советуем вам регулярно принимать обезболивающие препараты по назначению врача до тех пор, пока у вас есть боль, чтобы вы могли глубоко дышать, кашлять, спать и двигаться более комфортно. Некоторое время вы можете спать с подушкой под коленями. Это поможет при любом дискомфорте и уменьшит любую нагрузку на ваш шов во время заживления. Старайтесь выбирать положение на боку для сна.

Подъем веса.

Уменьшите нагрузку, где это возможно, в течение первых 6 недель после операции, чтобы дать вашему время для заживления шва. В качестве руководства не поднимайте больше, чем полный 2 литровый чайник воды или его эквивалент от 3 до 4 кг или от 6 до 8 фунтов веса. Не пытайтесь поднимать тяжести или передвигать мебель до 12 недель после операции. Помните о технике когда вы делаете подъем веса. Расставив ноги, согните колени, держите спину прямо и напрягите мышцы живота. Держите предмет близко к телу и поднимите, выпрямив колени.

www.dr-bogatyrev.ru

Домашние дела, работа, отдых.
Помните, что это всего лишь рекомендации – вы должны выполнять привычне активности в своем собственном привычном темпе и немного увеличивать активность со временем. Важно сосредоточиться на том, чтобы стать более активным, в первые 6 недель после операции.

Первые 4 недели дома.

Начните с того, что все делаете постепенно и плавно. Вы можете начать легкую деятельность в доме, такие как мытье посуды, вытирание пыли и легкие домашние активности.

Через 4-6 недель.

Вы можете дополнительно увеличить количество видов деятельности, используя, например, пылесос, глажка, готовка, развешивание белья, заправка постелей, вернуться в привычный рабочий ритм работы в офисе.

www.dr-bogatyrev.ru

Через 6 недель.

При условии, что на вашем амбулаторном приеме не возникнет никаких проблем, и вы выполняли предыдущие рекомендации, то вы можете возобновить вашу нормальную деятельность в пределах ваших собственных возможностей. Вы можете начать легкие работы по садоводству и тренировки в разряде ЛФК, пилатес, йога.

Спорт и активные увлечения.
Необходимо постепенное возвращение к привычным упражнениям.
После 4-х недель в домашних условиях вы можете начать низко интенсивыне упражнения, к примеру, использовать эллиптический тренажер, беговую дорожку (ходьба) в тренажерном зале, плавание (при условии, что ваша рана зажила), танцы.

После 6-8 недель дома доступны физические упражнения, такие как тренажерный зал, бег трусцой,
аэробика, велоспортом и большинством других видов спорта. Если вы сомневаетесь или есть жалобы, обратитесь к врачу.

Вождение автомобиля.
Не садитесь за руль в течение 2 недель после операции. В интересах безопасности дорожного движения вы должны быть уверены, чтобы вы могли верно среагировать и безопасно управлять своим транспортным средством, например, быть в состоянии сделать аварийную ситуацию безопасно остановиться. Тем не менее, мы рекомендуем вам проконсультироваться со своим врачом (реабилитологом).

Шов и массаж.
Массаж рекомендуется с увлажняющим кремом над шрамом и кожей живота, когда ваша полностью затянулась (3 недели после операции). Это может помочь снизить риск образования тугих рубцов и сохранить кожу подвижной. Используйте техники самомассажа.

Растяжка живота.
Рекомендуется выполнять элементы растяжки мышц живота с 4 недели после операции.

Возвращение на работу.
Ваш врач посоветует вам, когда вернуться к работе. Это может быть в любое время до 12 недель в зависимости от типа выполняемой вами работы, количества связанных с ней поездок, количества связанных с ней нагрузки и т. д.

Половой акт.
Это может быть возобновлено, как только вы почувствуете себя комфортно.

По любым вопросам реабилитации и консультациям обращайтесь на сайт www.dr-bogatyrev.ru