

Rehabilitacja po operacji raka szyjki macicy

Rehabilitacja odbywająca się w szpitalu po operacji ma przede wszystkim na celu zapobieganie zakrzepom, bólowi (szczególnie bólom pleców), powikłaniom ze strony układu oddechowego.

Chodzi także o poprawę ogólnej sprawności i mobilizowanie do zwiększanej stopniowo aktywności ruchowej.

W okresie pierwszych dni po operacji (1-3) trzeba wykonywać ćwiczenia przeciwzakrzepowe oraz ćwiczenia oddechowe bez udziału brzucha, nie wolno natomiast wykonywać ćwiczeń mięśni brzucha!

W okresie tym chorej pomaga się w „osiągnięciu” z powrotem pionowej postawy.

Przedtem jednak trzeba się nauczyć siadać z leżenia na boku.

Do zmiany pozycji z leżącej do siadu w łóżku nie powinno używać się popularnych w szpitalach drabinek, gdyż prowadzi to do napinania mięśni brzucha, napięcia w obszarze rany pooperacyjnej.

To zaś grozi wystąpieniem powikłań.

Zanim usiądzie się na łóżku najpierw trzeba ułożyć się na boku z przyciągniętymi do tułowia nogami.

Jak najwcześniejsze wyprostowanie się i chodzenie przy balkoniku przyspiesza poprawę ogólnej kondycji.

Około 4 doby po operacji (jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich) można próbować, najpierw pod okiem rehabilitanta, układać się na brzuchu (na około 30 min.)

Jeśli nie ma przeciwwskazań, czas ten można wydłużać.

W 6-9 dobie włącza się ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję (wydłużanie okresu chodzenia, włącznie z chodzeniem po schodach z asekuracją fizjoterapeuty).

Należy unikać dźwigania ciężarów powyżej 2 kg.

Rehabilitacja powinna zawsze być dobrana indywidualnie, w zależności od zastosowanej metody operacyjnej.

Kobieta operowana drogą przezpochwową powinna unikać w okresie szpitalnym: wykonywania ruchów odwodzenia i zginania w stawach biodrowych ćwiczeń mięśni brzucha ”zwykłego” siadania (wstawanie z łóżka poprzez pozycję leżenia na boku).

Trzeba wykonywać ćwiczenia przeciwzakrzepowe i ćwiczenia oddechowe. Takie jak przy laparotomii.

Od 3-4 doby można wprowadzać ćwiczenia mięśni dna miednicy.