

Rehabilitacja przed operacją raka szyjki macicy

Przed zabiegiem, polegającym na otwarciu jamy brzusznej (laparotomia) powinna odbyć się nauka ćwiczeń, niezbędnych już krótko po operacji.

Są to:

ĆWICZENIA PRZECIWZAKRZEPOWE

- układanie nóg na podwyższeniu
- krążenia stopami w stawach skokowych
- maksymalne przyciąganie stopy ku przodowi
- maksymalne wyciąganie całej nogi

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- nauka oddychania tylko z udziałem klatki piersiowej, z wyłączeniem operowanego brzucha.

Przykłady ćwiczeń oddechowych:

1. Leżąc na plecach uginamy nogi w kolanach, opieramy je na łóżku całymi stopami.

Ramiona skrzyżowane na brzuchu

Wdychamy powietrze nosem, pamiętając, by wznosiła się przy tym tylko klatka piersiowa,

Wydechamy powietrze ustami – rozluźniamy się.

2. Leżymy na plecach, nogi wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia:

Unosimy ramiona przodem w górę – wdech,

Opuszczamy ramiona przodem w dół – wydech.

3. Leżymy na plecach, nogi ugięte – stopy oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia, kciuki skierowane w górę (tzw. pozycja pośrednia):

Odchylamy głowę w tył; odchylamy dłonie tak, aby ich grzbiety znalazły się na górze – wdech,

Przyciągamy głowę do mostka, układamy ręce z powrotem w pozycji pośredniej – wydech.

4. Leżymy na boku; noga boku, na którym leżymy, podkurczona.

Ramię wzdłuż tułowia:

Przenosimy rękę przodem w górę z jednoczesnym wdechem

Opuszczamy rękę bokiem do pozycji wyjściowej

5. Siadamy na stołku, ręce opuszczone wzdłuż tułowia:

Wdychamy powietrze nosem z jednoczesnym uniesieniem rąk bokiem w górę,

Robimy wydech jednocześnie opuszczeniem kończyn przodem w dół.

6. Siadamy na krześle, ręce splecione z tyłu na plecach:

Robimy głęboki wdech nosem, ściągamy łopatki odchylając jednocześnie ręce od kręgosłupa,

Wydechamy powietrze przez przymknięte usta, układając z powrotem ręce w pozycji wyjściowej.

7. Pozycja wyjściowa: stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia:

Głęboki wdech nosem z jednoczesnym podniesieniem rąk przodem w górę i odchyleniem głowy ku tyłowi,

Wydech przymkniętymi ustami z jednoczesnym opuszczaniem rąk bokiem w dół.

8. Pozycja wyjściowa: stanie w rozkroku, ręce skrzyżowane na brzuchu:

Głęboki wdech nosem z jednoczesnym ruchem rąk w górę na skos,

Wydech, powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać kilka razy dziennie, w niedużych seriach, tak aby nie doprowadzić do zawrotów głowy.

NAUKA ODKRZTUSZANIA, ODKASŁYWANIA

- pomagające w ochronie miejsca operacyjnego.

Zdobycie tych umiejętności przed operacją pozwoli na szybszy powrót do sprawności fizycznej po operacji.