

Інформаційний листок пацієнта

Поради щодо швидшого відновлення після операції

Ми надали вам цей інформаційний листок, оскільки ви перенесли операцію і зараз перебуваєте в лікарні на відновленні. У ньому пояснюється, чого очікувати після вашої операції, і надаються поради та вправи, щоб допомогти прискорити ваше відновлення.

Знеболення

Забезпечення адекватного контролю болю після операції є надзвичайно важливим. Цілком нормально відчувати легкий дискомфорт. Однак, якщо це впливає на ваше дихання або рухову активність, попросіть медсестру призначити додаткові знеболювальні засоби.

Ходіння

Найважливіше після вашої операції — це встати з ліжка і почати ходити.

Ходіння — це найкращий спосіб полегшити відходження мокротиння після операції і також допоможе запобігти розвитку інфекції дихальних шляхів. У день вашої операції медсестри допоможуть вам сісти в ліжку, навіть якщо у вас встановлені крапельниці та дренажі.

Ми очікуємо, що наступного дня після операції ви почнете ходити.

Відпочинок

Хоча вам слід підніматися і рухатися якомога раніше, також важливо відпочивати, коли відчуваєте втому.

Положення в ліжку

Якщо вам потрібно проводити тривалий час у ліжку, переконайтеся, що ви перебуваєте в правильному положенні. Це означає напівсидяче положення або положення на боці. Не сутультеся у ліжку.

Дихальні вправи

Спочатку, через біль і втому, вам може бути важко глибоко дихати і кашляти. Це може призвести до появи невеликих ділянок ателектазу у нижніх відділах легень. Мокротиння також може накопичуватися, і це може спричинити інфекції дихальних шляхів.

Щоб цього уникнути, виконуйте дихальні вправи щогодини, доки не зможете самостійно рухатися.

Дотримуйтесь циклу дихальних вправ на наступній сторінці.



1. Контроль дихання – розслаблене дихання

Почніть з контролю дихання. Злегка упріться рукою в живіт. Тихо і м'яко вдихайте і видихайте повітря через ніс, якщо можете. Ви маєте бачити, як ваш живіт піднімається під час вдиху. Робіть це стільки, скільки вам потрібно. Якщо ви сильно задихаєтесь, можливо, вам доведеться довше контролювати ваше дихання, поки воно не нормалізується.

2. Глибокі вдихи

Зробіть довгий, повільний глибокий вдих через ніс, якщо можете. Обережно видихніть через рот. Намагайтеся дихати на повні груди, заповнюючи повітрям нижню частину легенів, а також розширюючи грудну клітку.

Зробіть три-п'ять глибоких вдихів, перш ніж повернутися до контролю дихання.

3. Контроль дихання

Повертайтеся до контрольованого дихання стільки разів, скільки потрібно, доки ваше дихання не стане повільним і розслабленим.

Якщо мокротиння в'язке, можливо, вам доведеться виконати кілька циклів глибокого дихання та контрольованого дихання перед форсованим видихом.

4. Форсований видих

Форсований видих схожий на кашель, але тут потрібно намагатися тримати рот і дихальні шляхи відкритими. Уявіть, що ви намагаєтесь забезпечити запотівання дзеркала, яке тримаєте прямо перед собою. Зробіть глибокий вдих, а потім сильно видихніть повітря через відкритий рот. Якщо ви почнете хрипіти під час видиху, це означає, що ви занадто сильно видихаєте.

5. Кашель

Після форсованого видиху вам може знадобитися добре відкашлятися і зібрати мокротиння в якусь ємність або серветку.

Кашель після операції важливий для очищення легень від мокротиння та профілактики інфекції дихальних шляхів. Кашель може викликати дискомфорт, однак підтримка рани рушником під час кашлю зробить його менш неприємним.

Інформаційний листок пацієнта

Вправи для покращення кровообігу

Ці вправи покращать кровообіг у ваших ногах і важливі для зменшення ризику утворення тромбів. Під час перебування в лікарні ви повинні виконувати ці вправи тричі на день, коли перебуваєте в ліжку або сидите на стільці.

Підйом випрямленої ноги

- Лягте на ліжку з випрямленими ногами або, якщо сидите на стільці, повільно випрямте одну ногу.
- Підніміть одну ногу вгору.
- Тримайте ногу прямою, потягніть стопу на себе і затримайтеся на п'ять секунд.
- Повторіть п'ять разів для кожної ноги.

Згинання і розгинання коліна

Сидячи на стільці або в ліжку, зігніть і розігніть ногу десять разів для кожної ноги.

Колові обертання стопою

Рухайте стопою по колу, повторюючи десять разів кожною ногою.

Стискання сідничних м'язів

Стисніть сідничні м'язи і затримайтеся на п'ять секунд. Повторіть п'ять разів.

Ходьба на місці

Сидячи на стільці, виконуйте ходьбу на місці десять разів.

Вправи для рук

Ці вправи підтримуватимуть обсяг рухів у верхній частині тіла та зменшуватимуть напругу.

Підняття плечей

Підніміть плечі вгору, потім швидко розслабте їх, щоб вони опустилися. Повторіть п'ять разів.

Колові обертання плечима

Рухайте плечима по колу. Повторіть п'ять разів.

Підняття рук

Підніміть руку вперед і вгору над головою. Повторіть п'ять разів для кожної руки.

Пам'ятайте: найважливіше — це якомога раніше встати і почати ходити. Якщо ви вважаєте, що вам буде важко пересуватися, доглядати за собою чи здійснювати особисту гігієну після повернення додому, будь ласка, попросіть медсестру направити вас до ерготерапевта вашого відділення.

Якщо Ви є пацієнтом однієї з наших лікарень і Вам потрібен переклад цього документа або його версія в іншому форматі, наприклад, у зручному для читання форматі, з великим шрифтом, шрифтом Брайля або в аудіо форматі, зателефонуйте за номером **0800 484 0135** або надішліть електронного листа за адресою **patientsupporthub@uhs.nhs.uk**

Щоб отримати допомогу в підготовці до візиту, організувати послуги перекладача або отримати доступ до лікарні, перейдіть за посиланням **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**