

# Operacja drogą brzuszną

Pierwsze dwa tygodnie

## ĆWICZENIA PRZECIWBRZĘKOWE I PRZECIWZAKRZEPOWE

**Pozycja wyjściowa (PW):** leżenie na plecach na łóżku

**RUCH:** naprzemienne zginanie (zaciskanie) i prostowanie palców stóp (x20)



**PW:** jak wyżej

**RUCH:** w szybkim tempie naprzemienne zgięcie i wyprost stóp w stawach skokowych (x20)



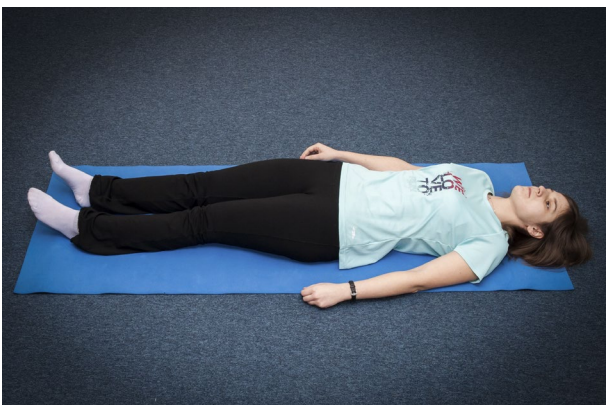
**PW:** jak wyżej

**RUCH:** odwodzenie i przywodzenie stóp (jak wycieraczki w samochodzie) (x20)



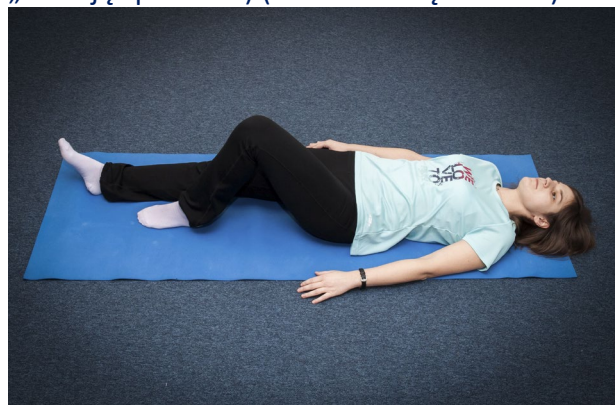
**PW:** jak wyżej

**RUCH:** ruchy okrężne w stawach skokowych („kółka” na zewnątrz i do środka) (x20)

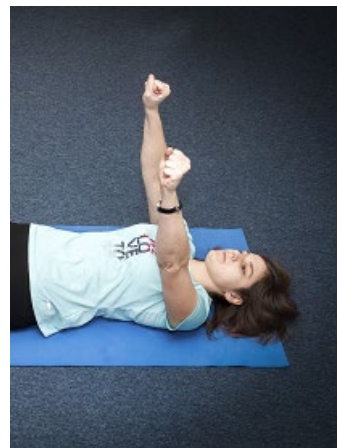


**PW:** jak wyżej

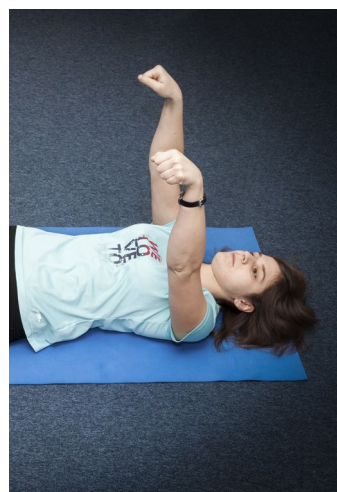
**RUCH:** naprzemienne zginanie kończyn dolnych w stawach kolanowych i biodrowych bez unoszenia stóp (pięty „szurają” po łóżku) (x10 na każdą ze stron)



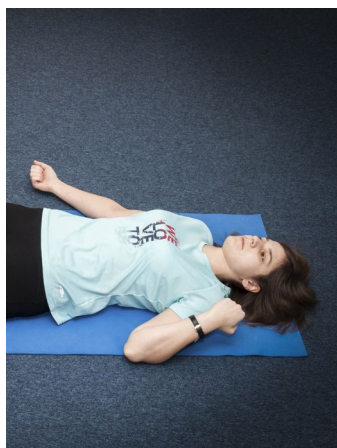
**PW:** leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, ręce w przód  
**RUCH:** dynamiczne zaciskanie pięści (x20)



**PW:** jak wyżej  
**RUCH:** zginanie i prostowanie nadgarstków (x20)



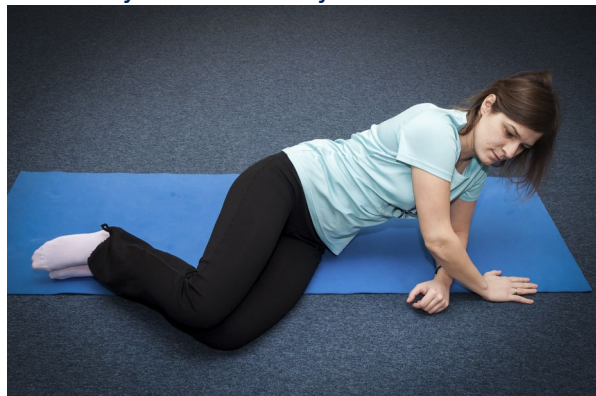
**PW:** jak wyżej  
**RUCH:** krążenie nadgarstków w jedną i drugą stronę (x20)



**PW:** jak wyżej  
**RUCH:** naprzemienne zgięcie i wyprost w stawach łokciowych (x10)

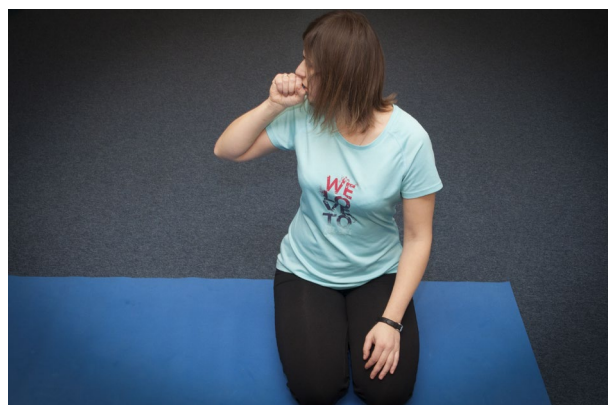
## PIONIZACJA

W pierwszych dobach po operacji należy zmieniać pozycje nie angażując nadmiernie tłoczni brzusznej. W tym celu zmiana pozycji z leżącej na siedzącą powinna nastąpić poprzez leżenie na boku. Dzięki temu nie dochodzi do wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej.



## KASZEL

W trakcie kaszlu należy przytrzymać brzuch jedną ręką, a za drugą odwrócić się w tył i kaszlnąć „za siebie”. Tułów powinien być wyprostowany.

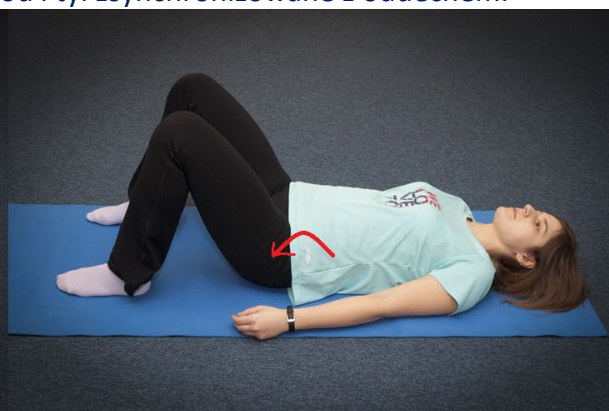
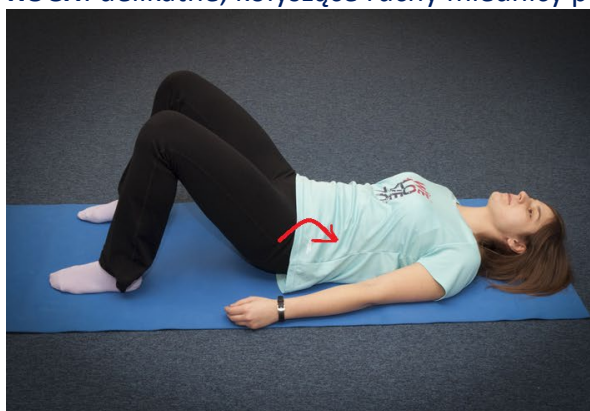


## ĆWICZENIA AKTYWIZUJĄCE DNO MIEDNICY

### KOŁYSANIE MIEDNICY

**PW:** pozycja leżąca na plecach

**RUCH:** delikatne, kołyszące ruchy miednicy przód i tył zsynchronizowane z oddechem.



3 tydzień – 5 tydzień po operacji

Ćwiczenia jak wyżej i dodatkowo

### ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE I OGÓLNOKONDYCYJNE

**PW:** leżenie na plecach z ugiętymi kończynami dolnymi

**RUCH:** przeniesienie złączonych kolan w prawą i lewą stronę, stopy nieruchomo na podłożu (10x)



**PW:** jak wyżej

**RUCH:** odwodzenie jednej kończyny dolnej (do boku) z jednoczesnym napięciem mięśni pośladkowych (10x). Ćwiczenie należy wykonywać na obie strony.



**PW:** jak wyżej

**RUCH:** naprzemienne prostowanie kończyn dolnych w stawie kolanowym, stopa na sobie (20x)

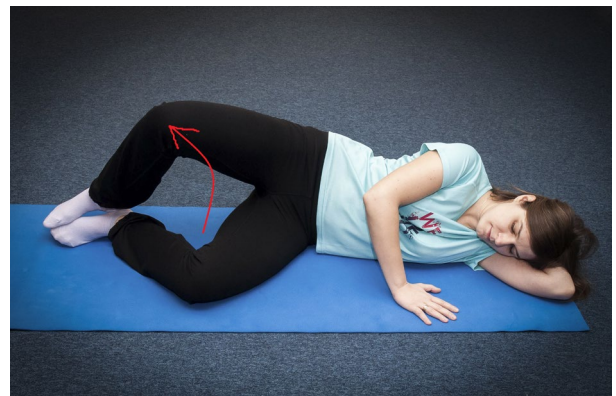
**PW:** jak wyżej

**RUCH:** uniesienie bioder w górę na wydechu z jednoczesnym napięciem pośladków, na wdechu utrzymanie bioder w górze, na wydechu powrót do pozycji wyjściowej. (5x)



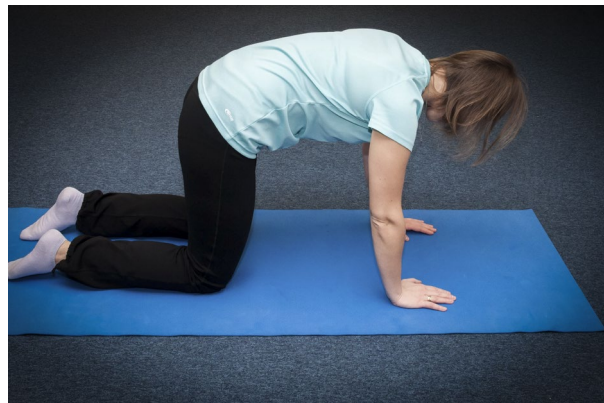
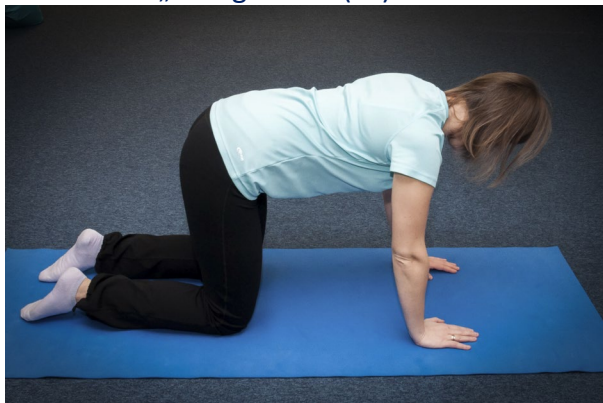
**RUCH:** leżenie na boku, nogi złączone i ugięte w stawach kolanowych

**RUCH:** unoszenie kolana w górę przy złączonych stopach, bez ruchu miednicy.



**PW:** klęk podparty

**RUCH:** tzw. „koci grzbiet” (5x)



#### ODPOCZYNEK

Leżenie na brzuchu z dużą poduszką pod brzuchem kilka do kilkunastu minut.  
(UWAGA! Leżenie na brzuchu po zdjęciu szwów)

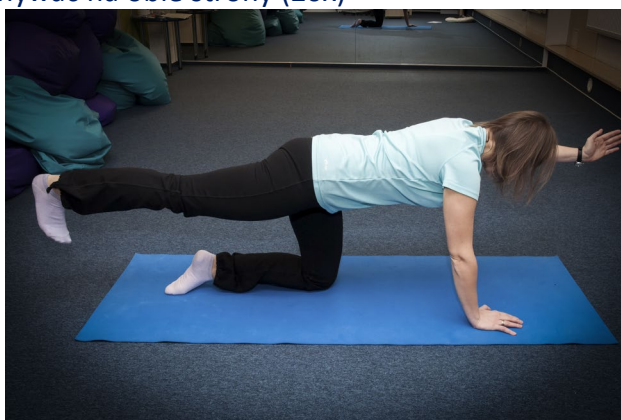


5-8 tydzień po operacji

*Ćwiczenia jak wyżej i dodatkowo*

**PW:** klęk poparty

**RUCH:** uniesienie kończyny górnej i przeciwnej kończyny dolnej do poziomu tułowia na wydechu, utrzymanie pozycji na wdechu, wraz z wydechem powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie należy wykonywać na obie strony (20x)



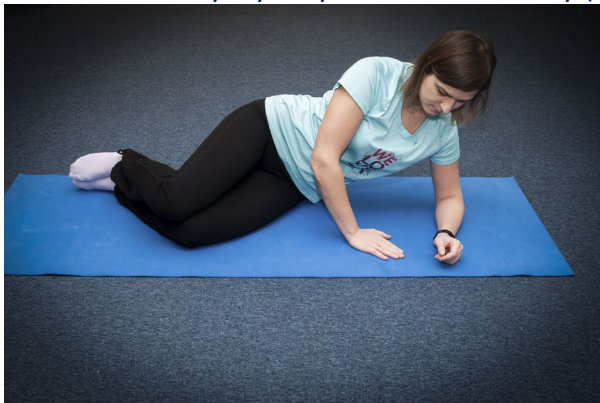
**PW:** jak wyżej

**RUCH:** uniesienie zgiętej kończyny dolnej na wydechu do boku, utrzymanie pozycji na wdechu, wraz z wydechem powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie należy wykonywać na obie strony (20x)



**PW:** leżenie na boku z podparciem na łokciu, nogi złączone i zgięte w stawach kolanowych, ręka z przodu w celu podparcia sylwetki.

**RUCH:** delikatne unoszenie bioder na wydechu, na wdechu powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie należy wykonywać na obie strony (10x)



## ZALECENIA

- W okresie pooperacyjnym należy prowadzić oszczędzający tryb życia, zrezygnować z dźwigania większych ciężarów (powyżej 5kg) i wykonywania aktywności powodujących duże napięcie w okolicy brzucha (aktywacja tłoczni brzusznej).
- Ćwiczenia powinny być wykonywane systematycznie, z uwzględnieniem zasady stopniowania trudności i ilości powtórzeń.
- Należy pamiętać o konieczności uwzględnienia w treningu ćwiczeń oddechowych. Warto odwiedzić Poradnię Wczesnej Rehabilitacji Poporodowej i Uroginekologicznej w Centrum Medycznym „Żelazna” w celu podjęcia usprawniania pooperacyjnego i doboru aktywności fizycznej po operacji.
- Po zdjęciu szwów i zagojeniu rany (około 4-5 tygodni po porodzie) można zastosować masaż (mobilizację) blizny w celu zapobiegania zrostom (palcami – ruchy okrężne wokół blizny, ruchy poprzeczne z delikatnym odciąganiem skóry od tkanki podskórnej). Można do tego celu stosować maści na blizny (z wyciągiem z cebuli, silikonowe lub z masy perłowej).