

דף הדרכה למטופל לאחר ניתוח פלסטי

מטופל יקר,

הליכים כירורגיים בדומה לניתוח שעברת משפיעים על מנגנון הנשימה התקין. הנשמה מלאכותית בזמן הניתוח וכאב שמקורו בהליך הניתוחי עלולים לגרום לניידות מופחתת, לירידה בנפחי הנשימה ולהימנעות משיעול. כתוצאה מכך עלולים להיגרם סיבוכים נשימתיים כגון: קשיי נשימה, הצטברות הפרשות וחום.

על מנת לעבור את תקופת ההחלמה שלאחר הניתוח באופן מיטבי ולמנוע סיבוכים אילו, מצורפות מספר המלצות והנחיות לתרגול עצמי. יום לאחר הניתוח יגיע פיזיותרפיסט למתן הדרכה נוספת ומענה על שאלות.

תנועתיות וניידות - באישור ותיאום עם צוות רפואי וסיעודי של המחלקה.

- ישיבה עדיפה על פני שכיבה. אם לא ניתן לשבת בכורסא יש לשבת בישיבה גבוהה במיטה.
- רצוי לקום ולהתהלך מוקדם ככל הניתן. בפעמים הראשונות יש להתהלך בליווי ובהמשך מומלץ להתהלך לעיתים קרובות.

תרגילי נשימה - את תרגילי הנשימה הבאים יש לבצע באופן עצמאי מוקדם ככל הניתן לאחר הניתוח. מומלץ לבצע את התרגילים מספר פעמים ביום.

- נשימה עמוקה - יש לקחת אויר עמוק ככל הניתן, להרפות ולתת לאוויר לצאת בחופשיות. לחזור על התרגיל 5 פעמים.
- סולו - יש לקחת אויר מלוא הריאות להחזיק כ- 3 שניות, להרפות ולתת לאוויר לצאת בחופשיות. לחזור על התרגיל 5 פעמים.
- לאחר כל 5 נשימות עמוקות יש לנשום רגיל למשך כדקה.
- שיעול - יש לנשום עמוק ולהשתעל, ניתן לתמוך באזור המנותח בעזרת כרית השיעול אינו גורם נזק.
- מכשיר לתרגול עצמי (TRIFLO) יינתן על ידי הפיזיותרפיסט בהתאם לצורך. יש לשים את הצינורית בפה ולעטוף היטב עם השפתיים את הפיה על מנת למנוע בריחת אויר. לקחת שאיפה איטית ועמוקה, להעלות כדור אחד ולנסות להחזיק אותו באוויר כ-2 שניות, לחזור על התרגול 5 פעמים. לאחר מכן להפוך את המכשיר, לנשוף ולהעלות כדור אחד. לחזור על התרגול 5 פעמים.
- לאחר 24 שעות ניתן להפעיל גפיים עליונות. יש להרים את הידיים למעלה ולנשום עמוק. לחזור על התרגול 5 פעמים.

חזרה לשגרה תתבצע באופן הדרגתי ובהתאם להנחיות הבאות:

- פעילות בעצימות נמוכה עד בינונית (הליכה, שחיה, ריצה קלה) לאחר חודש.
- פעילות בעצימות גבוהה (TRX, שרירי בטן, יוגה, פילטיס, ריצה, ספורט תחרותי) לאחר 3 חודשים.

בברכת החלמה מהירה,
יחידת כירורגיה פלסטית
שירות הפיזיותרפיה
המרכז הרפואי הלל יפה