

## Действия, направленные на удовлетворение повседневных потребностей после операции на брюшной полости

В настоящей памятке приведены рекомендации, которые следует выполнять после операции на брюшной полости. Следуйте этим рекомендациям, чтобы защитить брюшную полость и разрезы и ускорить выздоровление.

### Советы общего характера

- Уделяйте первоочередное внимание сну. Старайтесь высыпаться каждую ночь.
- Принимайте ванну и одевайтесь каждый день.
- Планируя свой день, учитывайте и включайте время для отдыха.
- Старайтесь вставать и двигаться по крайней мере 1 раз в час в течение дня.
- Постепенно возвращайтесь к своим хобби и к участию в общественных мероприятиях, доставляющим вам удовольствие.


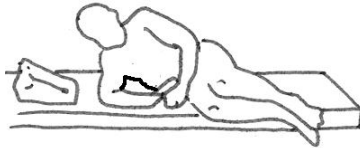
### Берегите свою брюшную полость

В течение **6-8 недель** после операции или до тех пор, пока ваш лечащий врач не даст вам других указаний, при выполнении повседневных действий следуйте инструкциям, приведенным в данной памятке:

- **Не** поднимайте, не тяните и не толкайте ничего, что весит более 10 фунтов (в галлоне молока содержится почти 9 фунтов).
- **Не** выполняйте никаких движений или упражнений, в которых задействованы мышцы брюшного пресса, например, такое, когда из положения лежа нужно сесть прямо.
- **Не** пинайте и не толкайте тяжелые предметы ногами.
- Ни в коем случае **не** задерживайте дыхание и не тужьтесь напрягайтесь.
- Ваш врач сообщит вам, нужно ли вам носить бандаж для живота во время всех видов двигательной активности, которые вы выполняете вне постели (за исключением принятия душа). Ваш специалист по трудотерапии (ОТ) может показать вам, как им пользоваться.

### Вставание с постели

Чтобы встать с постели, не сгибая спины, используйте трехэтапный метод «перекатывания бревна», по крайней мере в течение 6 недель.

 <p>1. <b>Прежде чем</b> спустить ноги с кровати, перевернитесь на бок, согнув колени.</p>	 <p>2 Спустите ноги с кровати. С помощью рук оттолкнитесь и поднимите туловище в сидячее положение. Старайтесь, чтобы живот оставался расслабленным.</p>	 <p>3. <b>Прежде чем</b> встать, посидите на краю кровати.</p>
---	---	---

### Укладывание в постель/Как ложиться в постель

1. Сядьте подальше от края кровати, примерно в верхней трети кровати.
2. Лягте на бок, опершись на локоть, затем на плечо.
3. Согните ноги в коленях и поднимите их на кровать.
4. Перевернитесь на спину. При этом держите бедра и колени вместе, как бревно.

### Как вставать с кровати, стула и унитаза

- Вставать с низких, глубоких или мягких поверхностей сложнее. **Не** садитесь на низкие, глубокие или мягкие стулья и кушетки, с которых может быть трудно встать.
- Ваш специалист по трудотерапии (ОТ) может порекомендовать вам использовать дома прикроватный туалет, приподнятое сиденье для унитаза или поручни, если ваш унитаз расположен слишком низко.

### Как одеваться

- Надевайте свободную верхнюю одежду, чтобы не вращать верхнюю часть туловища при одевании и раздевании.
- Когда вы надеваете брюки, носки и обувь:
  - Сядьте и поднимите ногу на уровень противоположного колена, вместо того чтобы наклоняться вниз, чтобы дотянуться до ступни.
  - Если вам трудно дотянуться до ног, используйте рукоятку (приспособление) с длинной ручкой для надевания и снятия носков, обуви и брюк или рожок для обуви. Ваш трудовой терапевт может показать вам, как пользоваться этими инструментами.

### Как принимать душ

- Вы можете принимать душ, когда ваш врач разрешит вам это. Первые несколько раз, когда вы будете принимать душ, просите кого-нибудь вам помочь – до тех пор, пока не будете чувствовать себя безопасно.
- Если для того, чтобы принять душ, вам нужно забраться в ванну – переступая боком через бортик ванны, старайтесь сохранить равновесие. Для этого:
  - Встаньте лицом к стене и положите на нее обе руки.
  - Согните одну ногу в колене, заведя стопу назад, чтобы опустить ее в ванну. **Не** подтягивайте колено к груди.

Попрактикуйтесь в выполнении этого действия со своим трудовым терапевтом перед выпиской домой.

- Ваш трудовой терапевт для принятия душа может также порекомендовать вам использовать стул для душа или скамейку для пересаживания в ванну. В положении сидя вы будете в большей безопасности и сэкономите энергию.
- **Не** принимайте ванну, не сидите в горячей ванне, не плавайте и не посещайте сауну или паровую баню в течение как минимум 4 недель или до тех пор, пока ваша медицинская бригада не разрешит вам это.

## Конкретные действия

В течение **6-12 недель после операции** или до тех пор, пока ваша медицинская бригада не даст вам других указаний:

- **Поручите кому-нибудь другому выполнять работу по дому**, например, пылесосить, подметать, мыть пол и другую повседневную работу, требующую усилий. Избегайте сгребания, копания, стрижки газона или любых других работ во дворе.
- **Избегайте поднятия тяжестей.** Просите кого-нибудь другого поднимать всё, что весит более 10 фунтов. Это касается продуктов, белья, детей, домашних животных, мусора или других предметов.
- **Не открывайте** плотно закрытые банки, заклинившие окна или тяжелые двери. Попросите кого-нибудь вам помочь.
- **Не** задерживайте дыхание и не тужьтесь при выполнении каких-либо физических нагрузок.
- **Не** используйте тренажеры, если только ваш терапевт или врач не разрешит это.
- **Не** делайте никаких движений, требующих сгибания или разгибания верхней части вашего тела или многократного подпрыгивания. Сюда входят такие виды активного отдыха, как боулинг, катание на лыжах, бег трусцой, верховая езда, гольф, теннис, йога, катание на лодке и езда по асфальтированным/гравийным или ухабистым дорогам. Медленно объезжайте искусственные дорожные неровности, предназначенные для ограничения скорости (так называемых «лежачих полицейских») и избегайте выбоин.
- **Не садитесь за руль**, пока не перестанете принимать обезболивающие препараты, прописанные вам вашим врачом. Эти препараты замедляют вашу реакцию и делают вождение автомобиля небезопасным.
- **Прежде ехать на автомобиле**, сядьте в машину и проверьте, насколько вы в состоянии поворачивать голову и совершать движения руками и ногами, необходимые для вождения. Убедитесь, что вы не испытываете боли, не чувствуете себя неуверенным или колеблющимся при движении ногой. Если у вас появились какие-либо из этих симптомов, подождите еще один день и повторите попытку. Если вы уверены, что готовы снова сесть за руль, поговорите со своим трудовым терапевтом.

### Вопросы?

Ваши вопросы важны. Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему врачу или поставщику медицинских услуг.

Имя и номер телефона вашего поставщика медицинских услуг:

---



---

### Половая активность

То, когда вы сможете возобновить половую жизнь, зависит от времени вашего восстановления после операции. Будьте благоразумны и берегите мышцы живота. Если у вас есть какие-либо вопросы, обратитесь к своему врачу или трудовому терапевту.

### Будьте терпеливы к себе.

Чувства разочарования, стресса, усталости или депрессии являются нормальными после серьезной операции. Некоторые люди также чувствуют, что не могут мыслить так ясно, как обычно. Не заставляйте себя выполнять сложные умственные задачи. Поговорите со своей медицинской командой, если вы испытываете подобные ощущения, и они вызывают у вас чувство угнетённости/подавленности.

## Activities of Daily Living After Abdominal Surgery

*This handout gives guidelines to follow after abdominal surgery. Follow these guidelines to protect your abdomen and incisions and to help your recovery.*

### General Tips

- Prioritize sleep. Aim to get good quality sleep every night.
- Bathe and get dressed every day.
- When you plan each day, include times to rest.
- Try to get up and move at least 1 time each hour during the day.
- Slowly resume the hobbies and social activities you enjoy.




### Protect Your Abdomen

For **6 to 8 weeks** after your surgery, or until your provider tells you otherwise, follow the tips in this handout when doing daily activities:

- Do **not** lift, pull, or push anything that weighs more than 10 pounds (a gallon of milk weighs almost 9 pounds).
- Do **not** do any movements or exercises that use your abdominal muscles, such as sitting straight up from a lying position.
- Do **not** kick or push any heavy items with your feet or legs.
- Do **not** hold your breath or strain at any point.
- Your doctor will tell you if you need to wear an abdominal binder for all activities you do out of bed (except showering). Your occupational therapist (OT) can show you how to use it.

### Getting Out of Bed

Use the 3-step “logroll” method to get out of bed for at least 6 weeks.

 <p>1. <b>Before</b> you move your feet off the bed, roll onto your side, with your knees bent.</p>	 <p>2. Move your feet off the bed. Use your arms to push your body up to a sitting position. Try to keep your abdomen relaxed.</p>	 <p>3. Sit on the side of the bed <b>before</b> you stand up.</p>
--	---	--

## Getting into Bed

1. Sit far back from the edge of the bed, near the top third of the bed.
2. Lie on your side by lowering onto your elbow, then onto your shoulder.
3. Lift your legs onto the bed with your knees bent.
4. Roll onto your back. Keep your hips and knees together as you do this, like a log.

## Standing Up from a Bed, Chair, and Toilet

- It is harder to stand up from low, deep, or soft surfaces. Do **not** sit on low, deep, or soft chairs and couches that could be difficult to stand up from.
- Your occupational therapist (OT) may recommend using a bedside commode, raised toilet seat, or grab bars at home if your toilet is too low.

## Getting Dressed

- Wear loose-fitting tops so that you do not twist your upper body when getting dressed and undressed.
- When putting on pants, socks, and shoes:
  - Sit down and bring your foot up to the level of your opposite knee instead of bending down to reach your foot.
  - If it is hard for you to reach your feet, use a sock aid, long-handled reacher, or long-handled shoehorn for putting on and taking off your socks, shoes, and pants. Your OT can show you how to use these tools.

## Showers

- You can shower when your doctor tells you it is OK. Have someone help you the first few times you shower, until you feel sure about your safety.
- If stepping into a bathtub to take a shower, support yourself as you step sideways over the side of the tub. To do this:
  - Face the wall and place both hands on the wall.
  - Bend 1 knee with your foot behind you to move it into the tub. Do **not** lift your knee toward your chest.

Practice this action with your OT before you go home.

- Your OT may also advise using a shower chair or tub-transfer bench when you shower. Sitting will keep you safer and help you save your energy.
- Do **not** take a bath, sit in a hot tub, swim, or use a sauna or steam room for at least 4 weeks, or until your care team says it is OK.

## Specific Activities

For 6 to **12 weeks after surgery**, or until your care team tells you otherwise:

- **Have someone else do chores** such as vacuuming, sweeping, mopping, and other housework that takes effort. Avoid raking, digging, mowing the lawn, or any other yardwork.
- **Avoid lifting.** Ask someone else to lift anything that weighs more than 10 pounds. This includes groceries, laundry, children, pets, garbage, or other items.
- **Do not open** tight jar lids, stuck windows, or heavy doors. Ask someone for help.
- **Do not** hold your breath or bear down to do any activity.
- **Do not** use any exercise equipment, unless your therapist or doctor says it is OK.
- **Do not** do anything that makes you bend or twist your upper body or bounce a lot. This includes activities such as bowling, skiing, jogging, riding a horse, golf, tennis, yoga, boating, and driving on gravel or bumpy roads. Drive slowly over speed bumps and avoid potholes.
- **Do not drive** until you are no longer taking prescription pain medicine. These drugs slow your reaction time and make driving unsafe.
- **Before you start driving**, sit in your car and test your ability to turn your head and make the arm and leg movements required for driving. Make sure you do not have any soreness, feel guarded, or hesitate when you move your leg. If you have any of these symptoms, wait for another day and try again. If you are unsure if you are ready to start driving again, talk with your OT.

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Your provider's name and phone number:

---

---

### Sexual Activity

When you can resume sexual activity depends on your rate of recovery after surgery. Use your best judgment and protect your abdominal muscles. If you have any questions, ask your doctor or OT.

### Be Patient with Yourself

It is normal to feel frustrated, stressed, tired, or depressed after major surgery. Some people feel they cannot think as clearly as usual. Do not make yourself do mentally challenging tasks. Talk with your care team if you have these feelings and are overwhelmed by them.