

Физическая активность после бариатрической операции



В этой памятке приведены цели для физических упражнений и меры предосторожности при деятельности, которые необходимо соблюдать после бариатрической операции.

Ежедневная деятельность после операции

Лёгкая физическая нагрузка способствует ускорению восстановления. Она также способствует предотвращению респираторных заболеваний, кровяных тромбов, и запоров.

Вам следует приступить к программе ходьбы на следующий день после операции.

- Ваша ходьба должна восприниматься как нагрузка от лёгкой до умеренной степени, или менее чем 5 баллов по *шкале воспринимаемой нагрузки (ШВН)*. Шкала ШВН является методом измерения прилагаемого вами усилия во время физической нагрузки. (См. таблицу слева.)
- Начните с 3-4 коротких прогулок ежедневно и, по мере восстановления, постепенно увеличьте время каждой прогулки. Ваша цель--по истечению 6-8 недель нарастить прогулки до одной тридцатиминутной в день. (См. пример режима упражнений ниже.)
- После снятия ограничений вашим врачом вы можете вернуться к вашему предоперационному режиму упражнений.

Шкала воспринимаемой нагрузки (ШВН)

ШВН	Нагрузка	Проверка разговорной способности
0	Наилегчайшая	В покое
1	Очень лёгкая	Лёгкая ходьба или прогулка
2	Достаточно лёгкая	Ровный темп, без утайки дыхания
3		
4	Отчасти тяжёлая	Быстрая ходьба, держа разговор
5	Тяжёлая	Очень быстрая ходьба с перехватом дыхания через каждые 4 - 5 слов
6		
7	Очень тяжёлая	Утрата способности говорить и держать темп
8		
9	Чрезвычайно тяжёлая	
10		

Целевая зона тренировок

Таблица адаптирована из Avers, D., & Brown, M. (2009). White Paper Strength Training for the Older Adult. Journal of Geriatric Physical Therapy, 32(4), 148-152.

Пример режима упражнений

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	6-я неделя
4 прогулки по 5 минут	4 прогулки по 7 минут	3 прогулки по 10 минут	2 прогулки по 15 минут	1 прогулка на 20 минут + 1 прогулка на 10 минут	1 прогулка на 30 минут



Сосканируйте с помощью камеры вашего телефона для доступа к цифровой копии этой листовки.

Защита брюшной области

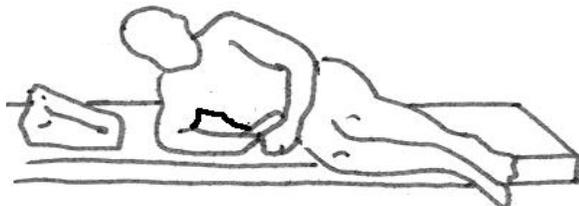
- Не поднимайте ничего свыше 4,5 кг (приблизительно вес галлона молока) пока ваш врач не позволит вам это.
- Убедитесь, что вы не задерживаете дыхание и не напрягаетесь при движении.
- Не делайте никаких движений или упражнений, которые напрягают ваши мышцы брюшины, как-например подъем из лежачего положения в сидячее ровно. Пользуйтесь методом «переката бревна» для подъема с постели. (См. рисунок ниже.)

Метод “переката бревна”

1-я позиция:



2-я позиция:



3-я позиция:



Ходьба является важной частью восстановления после бариатрической операции.

ВОПРОСЫ?

Ваши вопросы значимы. По вопросам и с жалобами обратитесь к вашему врачу или медицинскому обслуживающему.

К кому обращаться:

Имя вашего обслуживающего и телефон:

Activity After Bariatric Surgery



This handout gives exercise goals and activity precautions to follow after bariatric surgery.

Daily Activity After Surgery

Gentle exercise helps to speed up recovery. It also helps prevent respiratory infections, blood clots, and constipation.

You should begin the walking program the day after surgery.

- When you are walking, it should feel like gentle to moderate activity or less than a 5 on the *rating of perceived exertion (RPE)* scale. The RPE scale is a way to measure the amount of effort you are using during exercise. See the table to the right.
- Start with 3-4 short walks daily and gradually increase the time of each walk as you start to recover. The goal is to build up to one 30-minute walk daily after 6-8 weeks. See the sample exercise program below.
- After you have been cleared by your doctor, you can return to your pre-operative exercise routine.

Rating of Perceived Exertion (RPE) Scale

RPE	Workload	Talk Test
0	Very, very light	At rest
1	Very light	Gentle walking or strolling
2	Fairly light	Steady pace, not breathless
3		
4	Somewhat hard	Brisk walking, can hold a conversation
5	Hard	Very brisk walking, must take a breath every 4 to 5 words
6		
7	Very hard	Cannot talk and keep pace
8		
9	Very, very hard	
10		

Goal Training Zone

Table adapted from Avers, D., & Brown, M. (2009). White Paper Strength Training for the Older Adult. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 32(4), 148-152.

Sample Exercise Program

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
4 walks for 5 minutes	4 walks for 7 minutes	3 walks for 10 minutes	2 walks for 15 minutes	1 walk for 20 minutes + 1 walk for 10 minutes	1 walk for 30 minutes



Scan for a digital copy of this handout.

Protect Your Abdomen

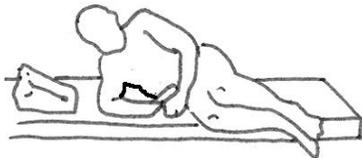
- Do not lift anything that weighs over 10 pounds (about the weight of a gallon of milk) until your doctor says it is okay.
- Make sure to not hold your breath or strain with movement.
- Do not do any movements or exercises that strain your abdominal muscles, such as sitting straight up from a lying position. Use a “log roll” to get in and out of bed.
 - See picture below.

“Log Roll” Technique

Step 1:



Step 2:



Step 3:



Walking is an important part of recovery after bariatric surgery.

Questions?

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

My provider:
