

## **DOPORUČENÍ PRO DOMÁCÍ POOPERAČNÍ PÉČI PO OPERACI PROVÁDĚNÉ VAGINÁLNÍ CESTOU**

**(odstranění dělohy vaginální cestou, plastiky poševní, laparoskopicky asistovaná vaginální hysterektomie + plastiky poševní, odstranění zevních rodidel)**

Vážená paní,

domácí pooperační péče je nedílnou součástí Vaší rekonvalescence, a hraje tak nezastupitelnou roli. Domácí péče se může do značné míry podobat Vašemu běžnému životu. Pro dosažení co nejlepšího výsledku je však důležité dodržet několik pravidel a omezení.

Ve většině případů je Váš pobyt v nemocnici kratší než doba nutná do získání konečných výsledků vzorků odebraných při operaci. Obvyklá doba do definitivních výsledků je 14 dní. Výsledky budou odeslány Vašemu obvodnímu gynekologovi, kde je budete mít k dispozici. Výsledky každé pacientky léčené pro zhoubný nádor budou následně prodiskutovány během tzv. konzilia, kterého se zúčastníte spolu se členy onkogynekologického týmu. Výstupem tohoto konzilia je doporučení pro další léčebný postup. Konzilium proběhne nejbližší středu poté, co jsou výsledky Vašeho vyšetření k dispozici.

Pokud není doporučeno jinak, je nutné do 1 týdne kontaktovat ošetřujícího lékaře (gynekologa nebo praktického lékaře) a sdělit mu, že jste byla z nemocnice propuštěna do domácí péče. V případě pracovní neschopnosti je nutné ošetřujícího lékaře do pěti pracovních dnů od propuštění navštívit osobně.

### **Důležité zásady a režimová opatření**

1. Po dobu 3–4 týdnů **NESEDEJTE na tvrdou podložku!** Používejte podložní kolo (možné použít např. dětský plovací kruh). Vhodné mít připravené již do auta na cestu domů. Na WC je možné dosedat.
2. Operační zákrok a pooperační hojení obvykle nelimitují v možnosti volného pohybu. Naopak **krátké procházky a běžná sebeobsluha** (samostatná hygiena, oblékání, příprava a konzumace jídla, další fyzicky nenáročné činnosti) jsou **VHODNOU** součástí pooperační rehabilitace.
3. Z lůžka vstávejte přes bok ihned do stoje (sesunout dolní končetiny z lůžka, tlačit loktem a dlaní do postele a zvedat se přes bok ihned do stoje) nebo se přetočte na břicho, vzepřete se o dlaně a za pomoci rukou vstaňte.
4. V případě dlouhodobějšího upoutání na lůžko nebo omezené pohyblivosti jsou **NEZBYTNÁ** dechová cvičení, pravidelné změny polohy na lůžku a procvičování dolních končetin.
5. Během následujících 6 týdnů se **POUZE SPRCHUJTE**. Koupání ve vaně, bazénu apod. je velmi nevhodné! Současně dbejte o **zvýšenou hygienu rodidel**, tzn. zejména mytí po každém vyprazdňování. **Operovanou oblast větrejte a udržujte v suchu.**
6. Hojení operační rány je spojené s mírnou bolestivostí. Ta by měla pozvolně ustupovat. Pro snížení těchto bolestí jsou dostačující **běžně dostupné léky** na bolest (např. Paralen, Panadol, Ibalgin, Brufen, Diclofenac) ve standardním dávkování uvedeném v příbalovém letáku.

7. V pooperačním období je třeba dbát na pravidelné vyprazdňování moči a stolice. Optimálně by měla být stolice alespoň jednou za 48 hodin. V případě průjmu, který bývá častější při užívání antibiotik, je vhodné doplnit stravu o tzv. probiotika (zakysané mléčné výrobky, kvašená zelenina, příp. tabletky). Při zácpě jsou naopak vhodná šetrná projímadla (např. Lactulóza). Vyhněte se usilovnému tlačení!
8. V souvislosti s uvolňováním vstřebatelných stehů ve vrcholu pochvy se může objevit slabé zakrvácení nebo růžový výtok. Typicky přichází za 2 až 3 týdny po operaci a postupně slábne během dalších 2 týdnů.
9. Případný **dráždivý kašel a zácpu** je nutné **okamžitě léčit**, aby se předešlo zvýšenému nitrobřišnímu tlaku.
10. 6 týdnů od operace se **VYVARUJTE pohlavnímu styku**. Samotné odstranění dělohy nemá na pohlavní styk žádný vliv. Znamená však ukončení menstruačního krvácení a možnosti početí. V případě odstranění vaječníků, můžete pociťovat snížení sexuální touhy a lubrikačních schopností. To lze bezpečně léčit podáním ženských pohlavních hormonů. Více informací získáte u svého lékaře.
11. Po dobu prvních 3 měsíců od operace **NEZVEDEJTE břemena těžší 5 kg** a **VYVARUJTE** se velké fyzické zátěži. Při zvedání předmětů ze země je vhodné si podřepnout.
12. Po dobu prvních 3 měsíců od operace se **DOPORUČUJE posilovat svaly dna pánevního**.
13. 6 měsíců od operace se **ZAKAZUJE** jízda na kole a na koni. Vyvarujte se tělesné aktivitě spojené s výskoky, poskoky a silnými otřesy!

## Příjem potravy a tekutin

Propuštění do domácí péče obvykle znamená ukončení dietních omezení. V domácí péči můžete jíst i pít bez zvláštních omezení. Přesto je vhodné s ohledem na **bod 7** v prvních týdnech po operaci jíst častěji po menších porcích a vyhnout se nadýmavým těžko stravitelným, dráždivým a kořeněným potravinám. Vhodné je doplnění stravy o prostředky výživové podpory (např. Nutridrink). Při nutnosti užívat některé léky (zejména antibiotika), které byly nasazeny v souvislosti s operací, není vhodné pít alkohol.

## Nenormální projevy v pooperačním období

Důvodem ke kontrole lékařem by měly být zejména vysoká teplota (nad 38 °C), rozstup laparoskopických vpichů větší než 1 cm, silné zarudnutí a otok operační rány, stupňující se bolest, zástava odchodu plynů a stolice, opakované zvracení, silné krvácení z laparoskopických vpichů nebo silné vaginální krvácení, problematické a bolestivé močení.

## Následná fyzioterapie

Po odstranění močové cévky je důležité, abyste začala **cvičit svaly pánevního dna (PND)** a to alespoň 3 měsíce od propuštění, 2x až 3x denně. Je důležité svaly PND aktivovat, ale také relaxovat. Aktivitou svalů PND předcházíte močové inkontinenci, bolestem zad a rozestupu břišních svalů.

### ***Cvičení PND zahájíme relaxací:***

Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou a ruce položte na podbřišek. Nadechujeme a vnímáme mírné zvedání hrudníku a břicha až do rukou na podbřišku. Toto vnímejte jako otevírání květiny uvnitř vás. Toto provádějte asi 3 minuty.

### ***Pak následuje aktivace svalu PND v lehu:***

Lehněte si na záda a nohy pokrčte v kolenou. Nahmatejte si postupně stydkou kost, kostrč a sedací hrboly. Mezi těmito body se rozkládá pánevní dno. Nyní nechte ruce volně podél těla nebo je položte dlaněmi na břicho. Úplně se uvolněte, zavřete oči, pravidelně dýchejte a začněte se seznamovat s vaším pánevním dnem.

- Nejprve si uvědomte oblast hráze a svěrače a zkuste je lehounce aktivovat – vtáhnout do sebe (odlepit od kalhotek).
- Zkuste lehce tahem přiblížit sedací hrboly k sobě (zevnitř), nesmíte stahovat hýždě ani stehna.
- Kostrč a stydkou kost zkuste přibližovat k sobě a jakoby lehce vtahovat dovnitř do sebe a zavírat ze všech směrů jako květinu uvnitř sebe.

Pánevní dno aktivujeme s výdechem. Postupně by se vám mělo podařit, aby pracovalo nezávisle na dýchání a vydrželo protitlak nádechu (to znamená aktivaci PND při nádechu i výdechu)

**PND aktivujeme během dne. Ideálně při všem, co děláme (vsedě, ve stoji, při chůzi). Cíleně pak trénujeme takto vleže, dokud nám je cvičení příjemné.**

Součástí cvičení svalů pánevního dna je i **aktivace příčného břišního svalu** – prevence rozestupu břišního svalstva. Poloha je stejná, jako u lehu. Ruce můžeme položit do pasu nad pánevními kostmi. S nádechem sledujeme pohyb žebírek a nadechujeme se až do podbřišku, stejně jako při relaxaci. S výdechem děláme šššššššššš (jako mašinka) a aktivujeme břišní sval. Výdech by měl být pomalý a plynulý a co nejdelší. Cítíme zpevnění a vyplnění po stranách břicha – přiložením prstů cítíme odpor proti zpevněnému svalstvu. Nevtažujeme pupík dovnitř, nezvedáme hlavu ani ramena! Tuto aktivitu zkusíme propojit s aktivitou PND, protože jsou partneři, kteří spolupracují.

### ***Aktivace svalů PND v sedě:***

Sedíme vždy na sedacích hrbolcích, cítíme, že nejdeme ani moc dopředu nebo dozadu. Sedíme uprostřed – vnímáme naše hrboly a cvičíme stejně, jako vleže na zádech (vtažení a zavírání květiny v nás).

### ***Aktivace svalů PND ve stoji:***

- Mírný stoj rozkročný – nohy na šířku pánve, špičky směřují rovně (ani ven, ani dovnitř)
- Uvědomte si tříbodovou oporu – střed paty a palcový + malíkový kloub
- Mírně pokrčit kolena
- Aktivujte vnitřní vrstvu PND – květinka a cítíte, jak se vám oplošťuje břicho
- Ruce podél těla.
- Nevtažujte břicho ani pupík dovnitř!!!
- Uvolněte hrudník, ramena, lopatky a mírně táhněte dolů
- Bradu mírně zasuňte směrem dozadu (jakoby do dvojité brady)

- Celkově se napřimte, vaším tělem prochází provázek a vás jako by někdo tahal v oblasti temene hlavy směrem vzhůru
- Svaly jsou v rovnováze a vy pravidelně dýcháte

***Úspěšnou léčbu a brzké uzdravení Vám přeje kolektiv Gynekologicko-porodnického oddělení,  
Nemocnice České Budějovice, a.s.***