

POWRÓT DO DOMU PO OPERACJI

Najczęściej powrót do domu, jest tym, czego najbardziej pragną pacjentki. Własne łóżko, wsparcie bliskich, odpoczynek od uciążliwych szpitalnych procedur – sprzyjają rekonwalescencji.

Powrót do zdrowia, będzie zależał od bardzo wielu czynników, takich jak rozległość zabiegu, czy Twoja ogólna kondycja psychofizyczna. Zawsze możesz jeszcze dużo zrobić dla siebie samej, aby pomóc swojemu ciału wrócić do formy.

Z czym będziesz się mierzyć po powrocie ze szpitala?

BÓL – powinien nieco zelżeć, na przestrzeni minionych dni. Ale wciąż może być odczuwalny, zwłaszcza podczas zmiany pozycji. Jeśli jest nie do wytrzymania, sięgnij po zwykłe środki p/bólowe, być może otrzymałaś też stosowną receptę wraz z wypisem. Pamiętaj aby wstawać, przekładając się najpierw na bok.

PAS POOPERACYJNY - Jeśli miałaś cięcie pionowe, przez najbliższe 6 tygodni możesz zabezpieczać się pasem pooperacyjnym. Niektórzy lekarze zalecają go obowiązkowo, inni uważają za niekonieczny. Mądry fizjoterapeuta twierdzi, że „to zależy od indywidualnych czynników”, dlatego najrozsądniej byłoby zapytać o zdanie fizjoterapeutę.

BÓL PLECÓW - To częsty efekt uboczny operacji radykalnej, o którym lekarze nie wspominają. To częściowo efekt długotrwałego leżenia, ale też usunięcia kilku narządów (nawet stosunkowo tak niewielkich jak macica czy jajniki) zaburza statykę ciała. Dyskomfort w obrębie blizny pooperacyjnej powoduje, że prawdopodobnie bezwiednie kulisz ramiona i całą sylwetkę, więc mięśnie i grzbietu i brzucha pracują w niewłaściwy sposób. Czas pooperacyjny to nie jest moment na intensywne ćwiczenia, ale postaraj się przyjmować wyprostowaną sylwetkę, i jak najwięcej spaceruj, wzmacniając mięśnie całego ciała. Wizyta u fizjoterapeutki urofizjologicznej, pomoże Ci zwiększyć świadomość ciała, i poznać ćwiczenia adekwatne do Twoich możliwości i potrzeb.

JELITA – wciąż mogą doskwierać. Przejdźcie na domową, lekkostrawną (najlepiej półpłynną) dietę, systematyczne zażywanie espumisanu, i spaceru (nawet jeśli tylko: po mieszkaniu) powinny pomóc. Jeśli masz problemy z wypróżnianiem, możesz wspomagać się tradycyjnymi metodami na zaparcia, np.:

- suszone śliwki
- kompot z suszu albo z jabłek;
- olej lniany – łyżka rano, i wieczorem (można dodać do jedzenia),
- sok z kiszonej kapusty,
- syrop Lactulosum, lub
- Laxans-ratiopharm 30ml, dostępny w internecie (substancja czynna jest Bisacodyl, należy stosować **SCIŚLE** wg zaleceń z ulotki, gdyż może wywoływać bolesne skurcze).
- Pomogą też dobre probiotyki, najlepiej zalecone przez dietetyka.

Wyklucz z diety produkty wywołujące zatwardzenie: marchewkę gotowaną, banany, ryż, czekoladę. Pamiętaj, ze środki przeciwwymiotne i niektóre przeciwbólowe zwiększają skłonność do zaparć. Nie zapominaj o picu dużej ilości **WODY**. To pomaga jelitom.

Możesz wspomóc się **czopkami glicerynowymi**.

JEDZENIE – Nadal stawiaj na delikatne, lekkostrawne, łatwo przyswajalne pokarmy. Po operacji, organizm potrzebuje się odbudować i zwiększa zapotrzebowanie na białko nawet o 20%. Wybieraj produkty wysokobiałkowe: nabiał, jajka (najlepiej w wersji na miękko, jajka na twardo są ciężkostrawne). Delikatne mięso z indyka, lub swojskie kurczaki. Tradycyjny rosół lub tzw *zupa mocy* (poszukaj informacji w Internecie) powinna Ci posłużyć. Ostrożnie z surowymi jarzynami i owocami, lub sokami. Postaw raczej na kompot. Bądź ostrożna i uważna w kwestii diety, gdyż poważne zaniedbania w tej kwestii mogą skutkować niedrożnością jelit.

RUCH – Obowiązuje zasada ze szpitala: im więcej chodzenia, tym mniej dolegliwości jelitowych (także w zakresie wypróżnień) i szybszy powrót do formy. Jeśli nie masz odwagi na prawdziwy spacer na zewnątrz, planuj sobie aktywności w domu: podlewanie kwiatów, mycie podłogi mopem etc Wszystko, co wymaga przemieszczania się.

RANA –Jeśli wszystko przebiegnie bez komplikacji, rana zablizni się stosunkowo szybko. Po kilku dniach od operacji miejsce szwów może swędzieć i ciągnąć. To normalne. To uczucie minie zaraz po usunięciu nici lub zszywek. Po ok dziesięciu dniach ściągają szwy, nie jest to bolesne. W przypadku metalowych klamr ponoć jeszcze łatwiejsze. Wychodząc ze szpitala dostaniesz zalecenia, jak pielęgnować bliznę. Pamiętaj, że wewnątrz wszystko goi się **ZNACZNIE DŁUŻEJ** niż to co widzisz w postaci blizny. Potraktuj poważnie zakaz dźwigania ciężarów (przez pierwsze tygodnie: wszystkiego powyżej 1 kilograma). Zlekceważenie tego zakazu, może skutkować rozejściem się wewnętrznych szwów, lub nabawieniem się przepukliny (a to w praktyce może oznaczać kolejną operację, lub dużą uciążliwość funkcjonowania codziennego). Pielęgnacja blizny to głównie zmiana opatrunków (jeśli jeszcze je nosisz. Spryskiwanie OCTANISEPTEM, wietrzenie tak często jak się da. Myć delikatnie np. szarym mydłem lub mydłem dla niemowląt.

Jeżeli masz trochę większy brzuch, i opada on na bliznę w dolnym odcinku, powodując odparzenia i dłuższe gojenie – pamiętaj aby w czasie wietrzenia przesuwać fałdy skóry dopuszczając powietrze. Możesz też zabezpieczyć ten fragment wałeczkiem z bandaża/gazy zwiniętymi w rulonik. Pomagają też plastry do tapingu, ale tu przydałaby się pomoc fizjoterapeuty, który podpowie jak to zrobić.

Po zdjęciu szwów i wyraźnym zabliznieniu, możesz zacząć stosować kremy i maści do pielęgnacji blizn, np.:

- popularny i skuteczny (i tani, choć o specyficznym zapachu cebuli) CEPAN, lub
- pięknie pachnący, rozjaśniający NO-SCAR krem z masy perłowej.
- Jeśli blizna jest jeszcze tkliwa, możesz też spróbować maści ALANTAN, zawarta w maści alantoina ma działanie przeciwzapalne, działa ściągająco oraz przyspiesza ziarninowanie i pobudza tworzenie naskórka przyspieszając gojenie. Przyspiesza też oczyszczenie ran, wywiera działanie ściągające, usuwa objawy nadmiernego rogowacenia i złuszczenia..

Możesz już rozglądać się za **FIZJOTERAPEUTKĄ UROGINEKOLOGICZNĄ**, zadzwonić i zapytać, kiedy możesz zgłosić się na pierwszą wizytę (niestety jak dotąd ta specjalizacja tylko w postaci komercyjnych usług). Prawdopodobnie umówicie się już w ciągu czterech tygodni po operacji. Urofizjoterapeutka **pomoże Ci mobilizować blizny** (tzn sprawić aby były elastyczne), zapobiegając tworzeniu się zrostów. Dobrze też odpowiednie ćwiczenia na wzmocnienie mięśni dna miednicy, co zapobiegnie ewentualnym problemom związanym z nietrzymaniem moczu, i pozwoli Ci wrócić do aktywności seksualnej i czerpać z niej więcej przyjemności.

WSTAJĄC z łóżka ZAWSZE najpierw przelóż się NA BOK, i podnieś się powoli, podpierając się łokciem

ZASTRZYKI PRZECIWZAKRZEPOWE – większość pacjentek ma zlecone zastrzyki (od 10 do 30), w ramach profilaktyki przeciwzakrzepowej. Trzeba je zrobić sobie samemu. Brzmi strasznie, ale to naprawdę nic wielkiego. Igła jest cieniutka, cała strzykawka jest przygotowana do zabiegu. Musisz zdezynfekować kawałek skóry i wbić igłę wg instrukcji na utołce. Zaleca się robić je w brzuch, na wysokości pępka. Dopuszczalne jest robienie zastrzyków w uda – ale paradoksalnie jest to bardziej bolesne, i jest większe ryzyko trafienia w mięsień. Można także w ramię (tak często wykonują w szpitalu) ale trudno jest samemu sobie zrobić zastrzyk w ramię.

MENOPAUAZA – może się zdarzyć, że już niedługo po operacji usunięcia jajników, zaczniesz odczuwać skutki menopauzy (ryzyko to jest większe, jeśli jesteś młodą kobietą, i dla organizmu nagłe usunięcie tych organów, rewolucjonizuje gospodarkę hormonalną). Możesz odczuwać:

- uderzenia gorąca
- nocne poty
- kołatanie serca

- zawroty głowy
- zaburzenia snu
- labilność emocjonalna (tzn, chwiejność emocjonalna, łatwe przechodzenie do stanów skrajnych emocjonalnie, szybkie i częste zmiany emocji.) etc

Jeśli objawy są gwałtowne, mogą świadczyć o tym, że cierpisz na **OSTRY ZESPÓŁ WYPADOWY**, który jest skutkiem menopauzy chirurgicznej (tzw jatrogennej). Jeśli Twoja diagnoza pozwala na wprowadzenie HTZ (hormonalnej terapii zastępczej), lekarz Ci ją przepisze.

Jeśli jednak Twój nowotwór jest hormonozależny, nie możesz stosować HTZ (choć zdarza się, że w wyjątkowych sytuacjach lekarze dla dobra pacjentki, decydują się na podanie hormonów). W takim wypadku, możesz spróbować ratować się herbatą z koniczyny czerwonej lub tabletkami z pyłków kwiatów Femelis Meno. Pamiętaj, że Twoje ciało jest mądre, i bardzo często samo sobie radzi z niedoborami, a estrogeny są produkowane nie tylko przez jajniki!

OSZOŁOMIENIE – Zdarza się, że dopiero powrót do domu, pozwala złapać oddech, i skonfrontować się z emocjami, które być może trzymałaś w ryzach w trakcie pobytu w szpitalu. Masz więcej spokoju, ale też przestrzeni na rozmyślania, i to może być trudne. Być może czekasz na wyniki histpat, od którego zależy dalsze leczenie, i np. skierowanie na chemioterapię. Możesz też spokojnie przejrzeć się w lustrze, i ten widok Cię nie zachwyca. Blizna wygląda paskudnie. Twój brzuch oglądany z perspektywy głowy, układa się w niesymetryczne wzniesienia, jakbyś była krzywo wypchaną lalką (i to jest normalne). Możesz odczuwać dużo niepokoju a nawet lęku, związanego z przyszłością. Wszystkie te odczucia są naturalne. Daj sobie na nie zgodę i nie wstydz się ich.

JEŚLI WRACASZ DO PUSTEGO DOMU – to generalnie nie jest dobry pomysł. Nawet jeśli na co dzień mieszkasz sama, dobrze by było aby na kilka dni zamieszkał z Tobą ktoś bliski, kto będzie Cię wspierał w powrocie do zdrowia. Jeśli nie masz takiej możliwości, zawsze możesz poprosić o przedłużenie pobytu w szpitalu o dzień lub dwa, aby dojechać do siebie. Możesz też poprosić o wsparcie pielęgniarki środowiskowej, która odwiedzi Cię w domu - zapytaj czy Twój szpital przewiduje taką formę wsparcia.

Poproś o pomoc sąsiadów, znajomych z pracy lub dalszych krewnych. Naprawdę: ludzie chętnie pomagają, tylko czasem nie mają pojęcia w jaki sposób mogliby to zrobić. Powiedz jasno jakiego rodzaju wsparcia potrzebujesz, np.

- zakupy
- przygotowywanie posiłków (najlepiej dokładnie określ jakich)
- wyprowadzanie psa
- drobne czynności porządkowe: mycie naczyń, odkurzenie podłóg etc

W okresie pandemii w wielu miastach prężnie działają fejsbukowe grupy samopomocowe (np. Widzialna Ręka Wrocław), możesz tam poprosić o pomoc. Schowaj dumę w kieszeń, to naprawdę żaden wstyd! Pomyśl o tym jak o okazji do poznania cudownych, serdecznych bezinteresownych ludzi. Już samo to, dobrze robi na głowę. A jak będziesz w lepszej formie, odwiedzisz się Świata <3

A teraz: zatroszcz się o siebie. Porządki poczekają. Odpoczywaj, Daj sobie zgodę na lenistwo, sen w dużych dawkach, powolność, brak sił. Kiedyś wrócą, i znów będziesz energiczną, pełną sił kobietą. Ale dziś pozwól sobie na słabość. To jest OK.

Bądź dla siebie dobra.

*opracowała: Agnieszka Ratajczak – Mucharska
we współpracy i w oparciu o doświadczenia Syrenek z grupy „Syrenki na Gigancie”*