


Zalecenia fizjoterapeutyczne po cięciu cesarskim lub operacji drogą brzuszną		OP 11
	WIELOSPECJALISTYCZNY SZPITAL SPZOZ W NOWEJ SOLI	I-178
		Wydanie: 01
		Ważne od: 17.02.2025




Większość kobiet po cięciu cesarskim lub operacji drogą brzuszną przyjmuje za naturalne takie symptomy jak ból kręgosłupa, utrzymujący się dyskomfort w obrębie rany pooperacyjnej. Tymczasem zarówno tym, jak i wielu innym objawom, pojawiającym się w połogu lub po operacji, można zapobiegać lub skutecznie je leczyć, bez ingerencji farmakologicznej czy chirurgicznej. Dlatego też, im wcześniej podjęta fizjoterapia tym szybszy powrót do sprawności fizycznej i psychicznej.

Wczesna fizjoterapia pooperacyjna wpływa na:

- zapobieganie powikłaniom zakrzepowego zapalenia żył,
- poprawę wyglądu mięśni brzucha i szybszego powrotu do sprawności,
- zmniejszenie bólu kręgosłupa lędźwiowego,
- szybsze obkurczanie i opróżnianie macicy (inwolucja),
- zapobieganie powikłaniom w postaci wysiłkowego nietrzymania moczu,
- zapobieganie powikłaniom związanym z obniżeniem narządu rodowego,
- zmniejszenie bólu ze strony blizny po cesarskim cięciu lub operacji ginekologicznej drogą brzuszną,
- zapobieganie tworzeniu się zrostów,
- poprawę nastroju psycho-fizycznego,
- wyrównanie zmian w statyce ciała kobiety (poprawa postawy ciała, zapewnienie synergii pracy ciała wszystkich mięśni, przywrócenie równowagi napięć mięśniowych).

Fizjoterapia po porodzie przez cięcie cesarskie lub po operacji ginekologicznej drogą brzuszną tuż po wyjściu ze szpitala to profilaktyka w codziennych wykonywanych czynnościach zgodnie z poniższymi zaleceniami:

1. **Należy wstawać i kłaść się bokiem dociskając ranę pooperacyjną.**
2. **Należy unikać parcia na mocz i stolec.** Wskazane jest siadanie na desce klozetowej oraz zastosowanie stołeczka pod nogi. Kolana powinny znajdować się wyżej niż biodra. Staraj się nie przecić, rozluźnij się. Jeśli odczuwasz dyskomfort w obrębie rany pooperacyjnej, możesz przytrzymać brzuch ręką w rejonie cięcia.
3. **Należy zachować odpowiednią pozycję przy kaszlu/kichaniu.** Pozycja prosta z głową skrzyśną do boku, należy delikatnie docisnąć bliznę i napiąć dno miednicy. Po skończonej czynności konieczne jest rozluźnienie.
4. **Nie należy dźwigać.** Dopuszczalny ciężar to 3kg lub tyle ile waży nowonarodzone dziecko - do 3 miesięcy po cięciu cesarskim lub operacji drogą brzuszną.
5. **Niezbędne jest zadbanie o wygodną bieliznę,** taką, która nie będzie uciskała blizny pooperacyjnej.
6. **Nie stosuje się ćwiczeń zwiększających tłocznie brzuszną.** Powłoki brzuszne zostały przecięte i potrzebują czasu na regenerację. Klasyczne brzuszki i inne forsowne ćwiczenia mogą utrudnić rekonwalescencję, a także przyczynić się do nietrzymania moczu i obniżania narządów miednicy mniejszej.

Zalecenia fizjoterapeutyczne po cięciu cesarskim lub operacji drogą brzuszna		OP 11
	WIELOSPECJALISTYCZNY SZPITAL SPZOZ W NOWEJ SOLI	I-178
		Wydanie: 01
		Ważne od: 17.02.2025

7. **Do aktywności fizycznej można wrócić po około 6 tygodniach.** Warto zacząć powrót do aktywności od ćwiczeń mięśni głębokich, stabilizujących (joga, pilates).
8. **Po 4 tygodniach wskazane jest rozpoczęcie mobilizacji blizny.** W celu przeciwdziałania powstawaniu zrostów, dolegliwości bólowych kroczka, brzucha, miednicy mniejszej, odcinka lędźwiowego masujemy bliznę opuszkami palców. Wykonujemy koliste ruchy tak, aby blizna przesuwała się razem z naszymi palcami.
9. **Po porodzie przez cięcie cesarskie** należy przyjmować często pozycję na brzuchu (możesz zacząć już 3-4 dni po cięciu cesarskim), rezygnujemy z pasów poporodowych (powodują niedokrwienie i mogą przyczynić się do obniżenia narządów miednicy mniejszej, osłabiają mięśnie brzucha).
10. **Niewskazana jest pozycja kuczna, lepiej uklęknąć.** Dno miednicy potrzebuje czasu na regenerację.

Ćwiczenia mięśni dna miednicy (ćwiczenia Kegla) – wskazane rozpoczęcie w pierwszych dobach po cięciu cesarskim lub operacji drogą brzuszna

Położ się wygodnie na plecach, rozluźnij się. Podczas wykonywania ćwiczeń mięśnie brzucha, ud oraz pośladków powinny pozostać rozluźnione. Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj kilka spokojnych oddechów. Połóż dłonie na dolnych żebrach, po bokach klatki piersiowej. Weź głęboki wdech, twoje ręce powinny się unosić i oddalać od siebie. Wypuść powietrze ustami.

Rozpocznij ćwiczenie

- na wydechu napnij dno miednicy na 30-50% siły maksymalnej. Przytrzymaj 3 sekundy,
- na wdechu rozluźnij mięśnie dna miednicy,
- wykonaj 15 powtórzeń lub tyle na ile dasz radę bez uczucia zmęczenia mięśni,
- postaraj się ćwiczyć dwa razy dziennie,
- pamiętaj, że najważniejsza jest systematyczność.

Wskazana jest konsultacja z fizjoterapeutą uroginekologicznym ewentualnie lekarzem ginekologiem w sytuacji pojawienia się takich problemów jak:

- ból blizny po cięciu cesarskim lub po operacji ginekologicznej drogą brzuszna,
- zaburzenia statyki narządów miednicy mniejszej - pacjentki nazywają to odczuciem „kulki” w pochwie lub w odbytnicy (dotyczy operacji drogą brzuszna),
- rozejście mięśni prostych brzucha,
- rozejście lub ból spojenia łonowego,
- bolesne stosunki,
- bolesne miesiączki,
- bóle kręgosłupa, miednicy, stawów obwodowych.