

ČIŠČENJE DIHALNIH POTI

Bronhialni izloček - sluz maši dihalne poti in otežuje dihanje. Zaradi po operativne bolečine in plitvega dihanja je čiščenje dihalnih poti oteženo, izloček pa postaja gostejši. Kašelj je najučinkovitejši način čiščenja dihalnih poti.

V ležečem položaju pokrčite kolena. Roki položite preko oblačil na rano. Naredite globok vdih, ga za trenutek zadržite in močno zakašljajte. Če sedite, se v trupu nagnite nekoliko naprej in z rokami na trebuhu zakašljajte. Tudi v primeru, da je kašelj suh večkrat dnevno zakašljajte, ker s tem odpirate male dihalne poti.



Slika: Izkašljevanje

Če je izkašljevanje zaradi bolečine oteženo, obvestite zdravnika oz. zdravstveno osebje, da dobite zdravila proti bolečinam.

AKTIVNE VAJE

Z aktivnimi vajami za noge in roke pospešimo krvni pretok in ohranjamo mišično moč ter gibljivost sklepov. Z vajami lahko začnete takoj po operaciji in jih izvajate čim večkrat dnevno.

Vaje za noge

- hitro premikanje stopal
- izmenično krčenje kolen
- dvigovanje medenice s pokrčenimi koleni
- odmik noge v stran in nazaj

Vaje za roke

- kroženje z rameni
- dvigovanje obeh rok proti stropu
- potisk ramen nazaj
- kroženje s pokrčenimi komolci

PRIPOROČILA

Po operaciji večkrat dnevno izvajajte

- globoko dihanje
- izkašljevanje
- obračanje na levi in desni bok
- aktivne vaje z rokami in nogami
- posedanje preko roba postelje
- hojo

Splošna bolnišnica Novo mesto
Šmihelska cesta 1, 8000 Novo mesto
Avtorica: Ana Vozel, dipl. fiziot.
Viri so na voljo pri avtorici.
Odobrila: predstojnik kir. odd. in vodja službe za fizioterapijo.
Novo mesto, maj 2017



SLUŽBA ZA FIZIOTERAPIJO

ZGODNJA MOBILIZACIJA PO OPERATIVNEM POSEGU



Z aktivnim sodelovanjem v zgodnjem obdobju po operaciji lahko pomembno prispevate k zmanjšanju tveganja za nastanek po operativnih zapletov in hitrejšemu okrevanju.

ZGODNJA MOBILIZACIJA

Po operativnem posegu, se še isti dan večkrat obrnite na levi in desni bok (čim krajši čas ležite na hrbtu), večkrat globoko vdihnite ter izvajajte vaje z nogami in rokami. **Bodite čim bolj aktivni.**

Prvi dan po operaciji se večkrat na dan usedite in hodite razen, če dobite drugačna navodila od zdravnika. V primeru, da čutite vrtoglavico in slabost, pokličite zdravstveno osebje.

S seboj prinesite primerne copate in pripomočke za hojo, če jih uporabljate doma.



Slika: Usedanje

DIHANJE

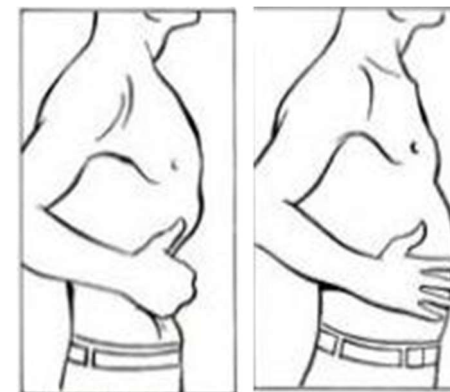
Zaradi anestezije, operacije, bolečine, pretiranega mirovanja in posledično plitvega dihanja so spodnji predeli pljuč slabo predihani. Z zgodnjo mobilizacijo in globokim dihanjem vzdržujemo in izboljšamo moč dihalnih mišic, ohranjamo učinkovite mehanizme izkašljevanja in zagotavljamo nemoteno funkcijo pljuč. **Dihalne vaje v obliki globokega dihanja izvajajte par minut vsake pol ure oz. čim večkrat dnevno.**

Dihanje in funkcija pljuč sta najbolj učinkovita v pokončnem položaju, zato večkrat dnevno sedite in hodite, kolikor vam splošno stanje to dopušča. Čas sedenja in hoje postopoma podaljšujte. **Aktivni bodite preko celega dneva.** Če potrebujete pri hoji pomoč, vas bo spremljalo zdravstveno osebje.

Primeri dihalni vaj:

TREBUŠNO DIHANJE

Trebušno dihanje izvajajte leže ali sede. Roki položite na trebuh. Počasi in globoko vdihnite, pri tem trebuh izbočite. Vdih za trenutek zadržite in sproščeno izdihnite.



IZDIH

VDIH

DIHALNA VAJA Z USTNIČNO PRIPORO



Slika: Prsno dihanje

Dlani položite na prsni koš. Globoko vdihnite in razširite prsni koš pod rokami. Vdih na koncu za trenutek zadržite in počasi izdihnite na glas »ššš«.