



PREHABILITACJA

PREHABILITACJA JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH ELEMENTÓW OPIEKI OKOŁOOPERACYJNEJ. CELEM PREHABILITACJI JEST POPRAWA JAKOŚCI OPIEKI ŚWIADCZONEJ PODCZAS PROWADZONEGO LECZENIA. ELEMENTY PREHABILITACJI, WZDROŻONE WRAZ Z POCZĄTKIEM PROCESU LECZENIA POWINNY POPRAWIĆ STAN OGÓLNY I UŁATWIĆ POWRÓT DO PEŁNEJ SPRAWNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU LECZENIA.

OPTYMALNY CZAS PRZYGOTOWANIA DO ZABIEGU TO 4-6 TYGODNI.

PRZYGOTOWANIE ŻYWIENIOWE

Zalecana dieta bogatobiałkowa z dużą ilością białka i błonnika, ograniczeniem cukrów prostych i tłuszczu. Wskazane (często konieczne) przyjmowanie wysokoenergetycznej lub/i wysokobiałkowej Żywności Specjalnego Przeznaczenia Medycznego.

ĆWICZENIA FIZYCZNE

Mają na celu poprawę ogólnej wydolności organizmu. Wdrożenie właściwych ćwiczeń wspomaga procesy anaboliczne (odbudowy), co pomaga przywrócić utraconą masę mięśniową, wspomaga gojenie. Właściwe ćwiczenia uczą także odpowiedniego toru oddechowego.

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

Leczenie wiąże się ze stresem. Zaobserwowano związek między stanem zdrowia psychicznego a m.in. szybszą regeneracją po zabiegu. Pomocne mogą być np. ćwiczenia oddechowe, metody oparte na samoobserwacji bądź pomoc psychologa.

REZYGNACJA Z NAŁOGÓW

Liczne badania wskazują na wpływ nikotyny na wzrost powikłań pooperacyjnych, m.in. oddechowych, krążeniowych, gorsze samopoczucie, utrudnione gojenie rany.



PREHABILITACJA

PRZYGOTOWANIE ŻYWIENIOWE

Zabieg operacyjny stanowi ogromne wyzwanie dla organizmu. Odpowiednie przygotowanie żywieniowe oraz poprawa stanu odżywienia wpływa na zmniejszenie ryzyka powikłań po operacji, skrócenie hospitalizacji, lepsze gojenie ran oraz szybszy powrót do pełnej sprawności.

- 1) Spożycie białka należy zwiększyć do 1,5-2g/ kg mc.

Białka są niezbędne do procesów wzrostu i odbudowy (np. nieustanne procesy zachodzące podczas gojenia ran), regulacji procesów życiowych (np. procesów obronnych poprzez produkcję przeciwciał), utrzymania równowagi organizmu (np. zachowanie równowagi wodnej i kwasowo-zasadowej).

2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, tj. chude gatunki mięs, ryby, nisko tłuszczowy nabiał naturalny, jaja.

Celem dostarczenia odpowiedniej ilości białka oraz kalorii w przypadku **dużych zabiegów operacyjnych** (cystektomia) zaleca się włączenie **żywności specjalnego przeznaczenia medycznego. 5-7 dni** przed zabiegiem zaleca się włączenie preparatów immunomodulujących – **Immoven/ Impact Oral/ Supportan drink/ Nutridrink protein omega-3 - 2-3 porcje/dzień**. Składniki immunomodulujące wpływają na układ odpornościowy m.in. zmniejszając ryzyko powikłań okołoperacyjnych czy poprawiając gojenie ran.

- 2) Oceń swój stan odżywienia. W tym celu odpowiedz na 2 pytania:

- Czy w ciągu ostatnich 3-6 miesięcy doszło do niezamierzonej utraty masy ciała?

- Czy doszło do pogorszenia apetytu, zmniejszonego pożycia posiłków?

Jeśli jedna z odpowiedzi jest twierdząca rozważ włączenie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego - Nutridrink protein/ Fresubin protein energy/ Resource protein/ Nutramil protein complex, w przypadku cukrzycy np. Nutridrink Skin Repair/ Diben drink/ Resource diabet plus/ Nutramil Complex Diabetic – 2 opakowania na dobę.

- 3) W przypadku nadwagi bądź otyłości zadbaj o zmianę nawyków żywieniowych, postaraj się o redukcję masy ciała. Unikaj jednak stosowania restrykcyjnych diet. W tym celu skorzystaj z zaleceń Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (<https://ncez.pzh.gov.pl/>).
- 4) Spożywaj posiłki o niewielkiej objętości, częściej, w regularnych odstępach czasu (co 3-4h), zgodnie z indywidualną tolerancją.
- 5) Dbaj o to by produkty były najwyższej jakości, a przygotowane z nich potrawy pożywne i pełnowartościowe.

- 6) Spożywaj produkty pełnoziarniste (pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, kasze gruboziarniste, ryż, płatki zbożowe), tłuszcze najwyższej jakości (oliwa z oliwek, olej rzepakowy nierafinowany, olej lniany, awokado, orzechy, pestki, nasiona).
- 7) Wykorzystuj następujące obróbki cieplne: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w folii, rękawie, zamkniętym naczyniu, duszenie.
- 8) Unikaj pokarmów ostro przyprawionych, długo zalegających w żołądku, wzdymających, przetworzonych (no. potrawy panierowane, smażone, groch, kapusta, czosnek, cebula, por, słodczyce, słone przekąski, fast-foody).
- 9) Zadbaj o odpowiednie nawodnienie.

GDZIE SZUKAĆ BIAŁKA?

Produkt/ porcja	Zawartość białka
100 g surowego kurczaka/ indyka (pierś / filet)	22 g
100 g polędwiczki wieprzowej	21 g
100 g polędwicy wołowej	20 g
100 g filetu z łososia	20 g
100 g filetu z dorsza, soli, mintaja itp.	17 g
½ kulki mozzarella	16 g
2 plastry chudego twarogu (60 g)	15 g
½ opakowania tuńczyka w sosie własnym	15 g
5 krewetek tygrysi	13 g
100 g jogurtu naturalnego SKYR	12 g
100 g twarogu grani	12 g
100 g serka wiejskiego ziarnistego	11 g
50 g wędzonego łososia sałatkowego	11 g
2 plasterki sera żółtego	9 g
1 duże jajko	7 g
2 plastry tofu	6 g
2 plasterki wędliny z piersi indyka albo kurczaka	6 g
1 parówka z szybki	5 g
100 g jogurtu naturalnego, greckiego albo kefiru	4 g
½ szklanki mleka	4 g

ĆWICZENIA FIZYCZNE

Ćwiczenia fizyczne przyspieszają proces rehabilitacji pooperacyjnej i wspierają szybszy powrót do pełnej sprawności po zabiegu. Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do szybszego gojenia ran, zmniejsza ryzyko infekcji oraz zakrzepicy, a także ułatwia odzyskanie wcześniejszej kondycji fizycznej. Dzięki temu zapewniony jest szybszy powrót do normalnego funkcjonowania i poprawienie jakości swojego życia po operacji. Są one dodatkowo bardzo łatwe do wykonania, nie zajmują dużo czasu, ich intensywność nie jest zbyt wysoka oraz nie wymagają żadnego sprzętu, dlatego można je wykonywać bez żadnych zmartwień w swoim domu.

RUSZ PRAWIDŁOWO SWOJĄ MIEDNICĄ

Przed wykonaniem poniższych ćwiczeń musisz upewnić się czy potrafisz wykonywać ruchy przodo i tyłopochylenia miednicy. Ruchy te można wykonywać w każdym możliwym położeniu: staniu, siedzeniu i leżeniu. Najlepiej jednak naukę tych dwóch ruchów zacząć od leżenia na plecach. Aby wykonać tyłopochylenie miednicy leżąc na podłodze spróbuj przyłożyć swój lędźwiowy odcinek kręgosłupa do ziemi. Można to wykonać poprzez zaokrąglenie dolnej części pleców wykonując zaciśnięcie mięśni brzucha kierując pępek do mostka jednocześnie mocno zaciskając pośladki. Jeżeli odczuwalnym jest kontakt lędźwi z ziemią, udało ci się wykonać ruch tyłopochylenia. Przodopochylenie jest przeciwnym ruchem i polega na rozluźnieniu mięśni brzucha i pośladków oraz wysunięcie brzucha w przód poprzez lekkie spięcie w lędźwiach (nie maksymalne i nie za mocne). Z umiejętnością wykonywania tych ruchów można bezpiecznie rozpocząć ćwiczenia.

- 1) **Skrety tułowia** - Usiądź prosto, spleć ręce za kark, ale nie naciskaj nimi o głowę, aby nie popychać jej do przodu. Wykonuj skrety tułowia na przemian w lewo i w prawo. Wykonaj 30 takich skrętów.
- 2) **Bujanie nogami** - Połóż się na plecach, zegnij kolana i przyciągnij pięty do pośladków. Trzymaj stopy i kolana razem. Powoli opuszczaj obie nogi naraz na bok, raz w lewo, raz w prawo, zatrzymując je na 2 sekundy po każdej stronie. Wykonaj 15-30 takich ruchów.
- 3) **Martwy robak** - Połóż się na plecach, unieś kolana do wysokości bioder i wyciągnij ręce prosto przed siebie. Dolną część pleców dociśnij do podłoża. Naprzemiennie opuszczaj jedną rękę za głowę, a przeciwną nogę prostuj i dotykaj nią ziemi. Wracaj do pozycji wyjściowej i powtarzaj ruch na drugą stronę. Ćwicz przez minutę.
- 4) **Unoszenie nóg** - Połóż się na plecach i trzymaj nogi obok siebie połączone. Dolną część pleców dociśnij do podłoża. Unieś obie nogi wyprostowane jednocześnie. Następnie bardzo powoli je opuszczaj. Jeśli jest to zbyt trudne, unosząc nogi, zegnij je w kolanach. Wykonaj 15-20 powtórzeń.
- 5) **Unoszenie pośladków** - Połóż się na plecach, ręce połóż wzdłuż tułowia, a kolana zegnij, przyciągając pięty do pośladków. Wciągnij lekko brzuch i napnij pośladki. Unieś miednicę w górę, a następnie powoli opuść, nieustannie utrzymując napięcie w brzuchu i pośladkach, aby uniknąć obciążenia i bólu odcinka lędźwiowego. Wykonaj 10 uniesień.
- 6) **Malasana** - Do tego ćwiczenia potrzebujesz stabilnego podparcia na dłonie, np. stołu lub poręczy w celu utrzymania równowagi. podparcie niech sięga co najmniej do wysokości bioder. Ustaw nogi na szerokość bioder, a palce stóp skieruj lekko na zewnątrz. Wykonaj maksymalnie głęboki przysiad i utrzymaj tę pozycję przez 15-30 sekund, nie unosząc się do góry. Powtórz to ćwiczenie 2-3 razy.
- 7) **Skłon japoński** - Ukłęknij na podłodze i usiądź na piętach, trzymając kolana na szerokość bioder. Powoli pochyl się do przodu, próbując dotknąć podłogi klatką piersiową. Wyciągnij ręce przed siebie, opierając dłonie na podłodze, a czoło oprzyj o podłogę. Rozluźnij całe ciało i oddychaj spokojnie biorąc wdech nosem a wydech ustami mając je zwinięte w trąbkę. Utrzymaj tą pozycję przez minutę i po kilku sekundach połóż się na kolejną minutę.
- 8) **Szczęśliwe dziecko** - Leżąc na plecach unieś nogi do góry, zginając kolana i przyciągając je w stronę klatki piersiowej. Chwyć dłońmi zewnętrzne krawędzie stóp, a następnie delikatnie rozsuń kolana na boki, kierując je w stronę pach. Podudzie powinno być ustawione pionowo. Staraj się utrzymać dolną część pleców w kontakcie z podłogą, jednocześnie rozluźniając biodra. Prawidłowym odczuciem powinno być rozciąganie okolic pachwiny oraz tylnej strony uda. Oddychaj swobodnie i pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów, pozwalając ciału się odprężyć.

- 9) **Rozciąganie pośladków** - Połóż się na plecach i wyprostuj nogi. Jedną nogę zegnij w kolanie i przyciągnij do klatki piersiowej, obejmując ją obiema rękami. Druga noga pozostaje wyprostowana na podłodze. Delikatnie pociągnij zgiętą nogę bliżej klatki piersiowej, aż poczujesz rozciąganie w pośladku. Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund, a następnie powtórz ćwiczenie na drugą nogę. Wykonaj po dwa powtórzenia na każdą stronę.

Pacjenci krócej niż 3 miesiące po endoprotezoplastyce stawu biodrowego nie wykonują ćwiczeń nr. 2, 6 i 8.