

החלמה לאחר ניתוח לשיקום רצפת אגן או הסרת רחם בגישה נרתיקית ע ל ו ן מ י ד ע ל א י ש ה

1. למה עליי לצפות לאחר ניתוח לשיקום רצפת אגן או ניתוח להסרת רחם בגישה נרתיקית?
2. מניעת פקקת ורידים עמוקים
3. כאב/חוסר נוחות לאחר הניתוח
4. תפקוד מערכת השתן לאחר הניתוח
5. תפקוד מערכת העיכול לאחר הניתוח
6. האם עליי לצפות להפרשה נרתיקית ודימום לאחר הניתוח?
7. אמבטיה ומקלחת לאחר הניתוח
8. אכילה ועישון לאחר הניתוח
9. פעילות גופנית לאחר הניתוח
10. קיום יחסי מין לאחר הניתוח
11. נהיגה לאחר הניתוח
12. חזרה לעבודה לאחר הניתוח
13. חזרה ל"שגרה" לאחר הניתוח
14. מתי עליי לפנות לעזרה רפואית?

למה עליי לצפות לאחר ניתוח לשיקום רצפת אגן או ניתוח להסרת רחם בגישה נרתיקית?

מיד לאחר הניתוח, ייתכן ותהי מחוברת לצינורית אשר תנקז שתן משלפוחית השתן לתוך שקית שתן (קתטר). בנוסף, ייתכן ותהיה לך חבישת לחץ בנרתיק, על מנת להפחית דימום. את חבישת הלחץ ואת הקתטר מוצאים לרוב תוך 3-48 שעות מהניתוח.

מניעת פקקת ורידים עמוקים

בתקופה שלאחר הניתוח, גובר הסיכון לפקקת ורידים עמוקים (קריש דם בווריד הרגל העמוקים). לצורך הפחתת הסיכון, הרופא/ה המטפל/ת עשויים להמליץ על שימוש בגרביים אלסטיים וטיפול בזריקות יומיות של מדללי דם.

כל עוד את מרותקת למיטה, נסי לעשות תרגילים פשוטים, כגון הנעת הקרסוליים בתנועות סיבוב מהירות וקיפול ויישור הרגליים מספר פעמים בשעה. הימנעי משיכול הרגליים. מומלץ להתחיל להתנייד במהירות האפשרית לאחר הניתוח (תחת השגחה). לעיתים, מומלץ להשתמש באמצעים נוספים, בעיקר כאשר מצב בריאותך הכללי מעלה את הסיכון ליצירת קרישי דם. הרופא/ה המטפל/ת ידונו עמך בנושא זה במידת הצורך.

כאב/חוסר נוחות לאחר הניתוח

לאחר הניתוח, ייתכן ותחווי תחושת כאב או חוסר נוחות במפשעות, בנרתיק או בבטן תחתונה. אם עברת תליה של גדם הנרתיק/הרחם לרצועת הסקרופינליות, את עשויה לחוות תחושת כאב עמוק חד או כהה באגן. לרוב, תחושת חוסר הנוחות או הכאב יחלפו תוך שבוע-שבועיים, אך לפעמים תחושה זו יכולה להימשך מספר שבועות.

במהלך האשפוז בבית החולים, תקבלי תרופות לשיכוך כאב באופן שוטף, כדי שתחושי בנוח. בעת השחרור מבית החולים, תקבלי מרשם לצורך המשך הטיפול עם נוגדי כאב. במרבית המקרים, נוגדי כאב ללא מרשם אותם ניתן לרכוש בבית המרקחת יספיקו לצורך שיכוך הכאב לאחר הניתוח.

בתקופה שמיד לאחר הניתוח, רצוי לקחת את משככי הכאב במרווחים קבועים. אל תחכי עד לתחושת כאב חמור לפני נטילת משככי הכאב. היעדר תחושת כאב תוכל לעזור לך להתנייד ולהחלים מהר יותר. אם את חווה כאב עז, שאינו מגיב למשככי כאבים, יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפל/ת.

הרופא יכול להמליץ על אמצעי מניעה נוספים תלות הסיכון האישי להתפתחות קריש דם.

תפקוד מערכת השתן לאחר הניתוח

לאחר ניתוח לשיקום רצפת אגן, מתן השתן בהתחלה עשוי להיות איטי יותר והזמן לריקון השלפוחית עשוי להיות ארוך מהרגיל. 5-10 אחוז מהנשים חוות קושי בריקון השלפוחית לאחר הניתוח. אם תחווי קושי בריקון השלפוחית, ייתכן ויהיה צורך בהתקנת קתטר שתן, עד לירידת הנפיחות וחזרת שלפוחית השתן לתפקוד תקין, בדרך כלל תוך שבוע-שבועיים.

תפקוד מערכת העיכול לאחר הניתוח

עצירות הינה בעיה שכיחה לאחר ניתוח. לפני ואחרי הניתוח, מומלץ לשתות הרבה ולאכול פירות ומזונות עשירים בסיבים תזונתיים, לצורך תנועת מעיים תקינה. במרבית המקרים, לאחר הניתוח תקבלי מרשמים למרככי צואה למניעת עצירות. השתמשי בחומרים אלו בהגיעך הביתה לאחר הניתוח. מאמץ יתר להוציא צואה עלול לגרום למתח על התפרים בנרתיק ועל כן, חשוב להימנע ממנו. חלק מהנשים סובלות לאחר הניתוח מכאבים שורפים או חדים בפי הטבעת; כאבים אלו חולפים לרוב תוך ימים ספורים מהניתוח.

האם עליי לצפות להפרשה נרתיקית לאחר הניתוח?

לאחר הניתוח, צפויה הפרשה נרתיקית דמית ולאחריה הפרשה לבנה, שיכולה להימשך במהלך שישה השבועות הראשונים לאחר הניתוח, עד להתמוססות התפרים הנרתיקיים. בתחילה, הדימום יראה אדום בהיר ובהמשך, יהפוך לאדום כהה יותר – חום. אם תחוו דימום כבד או קרישי דם, הדורשים החלפה תכופה של התחבושת ההיגיינית, צרי קשר עם הרופא/ה המטפל/ת.

עם הזמן הדימום יחלש, ותחוו הפרשה לבנה קרמית שיכולה להימשך כ-8 שבועות. הפרשה זו היא תוצאה של התפרים המתמוססים בנרתיק.

השתמשי בתחבושות היגייניות בלבד ולא בטמפונים במהלך שישה השבועות הראשונים לאחר הניתוח.

אמבטיה ומקלחת לאחר הניתוח

בדרך כלל, תרגישי חזקה מספיק למקלחת/אמבטיה כבר ביום שלאחר הניתוח. מקלחות עדיפות על פני אמבטיות במהלך שישה השבועות שלאחר הניתוח (בשל נוכחות תפרים בנרתיק במהלך תקופה זו).

אכילה ועישון לאחר הניתוח

אכילה

לאחר הניתוח תוכלי לאכול ולשתות כרגיל (ברגע שהתיאבון שלך יחזור לעצמו). יש לשמור על תפריט מאוזן, על מנת לספק לגופך את כל אבות המזון אותם הוא צריך. כדי לשמור על תנועת מעיים תקינה, מומלץ לצרוך סיבים תזונתיים בכמות גדולה, (נמצאים במאכלים כגון ירקות פירות ודגנים מלאים) ולשתות בין 2 ל- 2.5 ליטר מים ביום.

עישון

מומלץ להפסיק לעשן. עישון יכול לעכב את תהליך ריפוי הפצע ולהעלות את הסיכון לזיהום בפצע הניתוחי.

ממה עליי להימנע בשישה השבועות שלאחר ניתוח לשיקום רצפת אגן או ניתוח להסרת הרחם בגישה נרתיקית?

הליכה

הליכה היא פעילות טובה מכיוון שהיא מעמיסה מעט על התיקון הכירורגי, עוזרת לאמן את הריאות, ויכולה למנוע פקקת ורידים עמוקה. התחילי הליכה במקומות בטוחים כמו מחוץ לחדר בית החולים יום לאחר הניתוח. לאחר השחרור, המשיכי לבצע הליכות יומיומיות מסביב לבית או שכונה.

אימון רצפת האגן

תוכלי להתחיל אימוני רצפת האגן כשתרגישי מוכנה לכך, בד"כ שבוע עד שבועיים לאחר הניתוח. וודאי זאת עם הרופא המטפל.

יש להימנע מהרמת משאות כבדים ומפעילות מאומצת. אין להרים משאות במשקל של מעל 5-7 קילוגרם. הרמת משאות כבדים גורמת ללחץ ומתח על האזור הניתוחי ועלולה לגרום לצניחה חוזרת של אברי האגן. יש להימנע מלהרים ילדים קטנים או שקיות קניות כבדות. יש להימנע מעבודת גננות או עבודות בית קשות אחרות, כגון שאיבת אבק, הרמת סל כביסה או הזזת רהיטים. יש להימנע מפעילות מאומצת כגון התעמלות אירובית, ריצה, רכיבה על סוסים או אימון בחדר הכושר. פעילויות אלו גורמות ללחץ מוגבר על רצפת האגן.

קיום יחסי מין לאחר ניתוח

מומלץ להימנע מקיום יחסי מין במהלך שישה השבועות הראשונים לאחר שחרורך מבית החולים. בתחילה, לקיום יחסי המין עלולה להתלוות תחושת חוסר נוחות; מומלץ להתחיל במגע מיני באופן הדרגתי ובעדינות. שימוש במסככים יכול לעזור. אם יחסי המין ממשיכים להיות מלווים בתחושת חוסר נוחות, על אף ניסיונות חוזרים סדירים במשך 3-4 חודשים, פני לרופא/ה המטפל/ת.



נהיגה לאחר הניתוח

אין לנהוג אם את משתמשת במשככי כאב מרדמיים או אם אינך בטוחה שתוכלי לבצע עצירת חירום במקרה הצורך. עדיף להימנע מנהיגה במהלך השבוע-שבועיים הראשונים שלאחר הניתוח. אם אינך בטוחה, התייעצי עם הרופא/ה המטפל/ת. חברות ביטוח מסוימות מגבילות נהיגה לאחר ניתוח, מומלץ לבדוק את תעודת הביטוח שלך.

חזרה לעבודה לאחר הניתוח

החזרה לעבודה תלויה, כמובן, בסוג עבודתך, שעות העבודה שלך ודרכי ההגעה אל העבודה וממנה. הרופא/ה המטפל/ת יוכלו לעזור לך להחליט על משך חופש המחלה המומלץ. רוב המטופלות יזדקקו לחופשת מחלה של שבועיים שלעיתים מוארכת לעד שישה שבועות. בשבועות הראשונים של החזרה לעבודה, מומלץ לארגן שבוע עבודה מקוצר או מטלות קלות, במיוחד אם עבודתך כרוכה בעמידה ממושכת או הרמת משאות כבדים.

מתי אוכל לחזור לשגרה?

לכל אישה קצב ההתאוששות שלה. הדבר תלוי במספר גורמים כגון: רקע רפואי, רמת הכושר הגופני, סיבוכים, אם קרו, בנייתו וסוג הניתוח שבוצע. חשוב מאוד להקשיב לגופך. חשוב לנוח ולא להגיע לקצה גבול היכולת. במהלך ארבעה עד שישה השבועות שלאחר הניתוח, גופך יתאושש בהדרגה ורמת פעילותך תשוב להיות כשהייתה.



מתי עליי לפנות לעזרה רפואית?

אם ישנו דימום עז, הפרשה מרובה, הפרשה בעלת ריח רע, צריבה/דקירה במתן שתן, כאבי בטן ההולכים ומתגברים, הקאות חוזרות, חום, רגליים נפוחות ואדומות, קוצר נשימה או כאבים בחזה.



למידע נוסף, בקר באתר
www.YourPelvicFloor.org
או באתר הישראלי לאורוגינקולוגיה

הערה: מטרתו של עלון לספק מידע בלבד והוא אינו מיועד לסייע באבחון או בטיפול. בכל מצב רפואי יש להיוועץ ברופא/ת הנשים לצורך קבלת מידע נוסף.

זהו דף טיפוח של 'אגף' למחקר טיפוח בלבד ואינו מהווה גורם לרייטינג או בטיחות. גבול רפואי יחיד לטיפול. מידע זה אינו מהווה קבלת אחריות על-ידי 'אגף' או על-ידי המומחים המטפלים. לפרטים נוספים על 'אגף' והצוות הישראלי לאורוגינקולוגיה.