

La convalescenza dopo chirurgia vaginale

Una guida per le donne

1. Cosa succede dopo una isterectomia per via vaginale o dopo riparazione del prolasso genitourinario per via vaginale?
2. Il dolore/disagio postoperatorio
3. La prevenzione della trombosi venosa profonda
4. La funzionalita' intestinale e della vescica dopo l'intervento
5. La ripresa delle normali attivita'
6. Consigli per la igiene personale
7. Cosa bisogna evitare nei primi 6 mesi?
8. C'e' una dieta particolare da seguire?
9. Avro' delle perdite vaginali dopo l'intervento?
10. Quando riacquistero' il mio normale benessere?
11. Quando e' opportuno rivolgersi al medico durante la convalescenza?
12. Quando posso riprendere a guidare?
13. Quando posso riprendere la mia vita sessuale?
14. Quando posso rientrare al lavoro?

Cosa succede dopo una isterectomia per via vaginale o dopo riparazione del prolasso genitourinario per via vaginale?

Dopo l'intervento, in genere si ha il catetere vescicale per il drenaggio delle urine, e una medicazione compressive in vagina per evitare il sanguinamento. Entrambe vengono rimosse nel giro di 8-24 ore.

Il dolore/disagio postoperatorio

Dopo l'intervento, e' commune un fastidio o lieve dolore a livello dell'inguine, vagina e basso addome. Nei casi di interventi chiamati "sospensione sacrospinosa", il disagio potrebbe anche essere avvertito in profondita' all'altezza delle natiche. In genere tutto si risolve entro 7 giorni, piu' raramente ci vogliono piu' settimane.

Durante la degenza, se necessario vengono somministrati analgesici ed antidolorifici, cosi come vi saranno prescritti alla dimissione. Spesso sono tuttavia sufficienti dei comuni antidolorifici da banco.

I farmaci contro il dolore andrebbero presi a intervalli regolari durante la degenza, e comunque appena il dolore si presenta. Cercare di evitare di prendere farmaci, aspettando che il dolore sia forte, ha il solo risultato di ritardare il momento in cui potrete ricominciare ad alzarvi dal letto ed essere autosufficienti. Se gli antidolorifici non sono tuttavia efficaci, e' opportuno informare il medico.

La prevenzione della trombosi venosa profonda

Dopo chirurgia vaginale, il rischio di sviluppare una trombosi venosa profonda, cioe' presenza di coaguli di sangue nelle vene generalmente degli arti inferiori, e' aumentato. A seconda dei casi, potrebbero essere applicate delle calze elastiche o prescritto un ciclo di iniezioni di agenti anticoagulanti. Se lo stato di salute generale lo richiede inoltre, il medico potrebbe richiedere altre misure preventive.

Durante la permanenza a letto, cerca di non restare del tutto immobile. Puoi fare piccoli esercizi piu' volte al giorno come ruotare le caviglie, piegare e stendere le gambe. Cerca di non stare a gambe incrociate poiche' questo ostacola la circolazione. E' raccomandabile cercare di mobilizzarsi (mettersi seduti, in piedi e riprendere a camminare) il prima possibile.

La funzionalita' intestinale e della vescica dopo l'intervento

Dopo un intervento di riparazione di prolasso urogenitale per via vaginale, il flusso di urina e' inizialmente piu' lento. Circa il 5-10% delle donne puo' avere difficolta' a svuotare del tutto la vescica. A volte e' necessario usare un catetere vescicale finche' la vescica non riprende a funzionare adeguatamente (1-2 settimane in genere).

La stitichezza e' un problema comune dopo questo tipo di interventi. E' quindi raccomandato di seguire una alimentazione ricca di frutta e fibre e assumere 1.5-2 litri di liquidi ogni giorno gia' da prima

dell'intervento. Dopo la procedura, potrebbero essere prescritti dei lassativi per qualche tempo. Evitare la stitichezza e' importante. La pressione nell'addome che altrimenti si genera quando si cerca di evacuare, puo' danneggiare i punti di sutura interni.

Alcune donne possono avvertire un dolore pungente o urente a livello del retto. E' normale e sparisce in pochi giorni.

La ripresa delle normali attivita'

Dopo l'intervento, in genere ci si sente piu' affaticati del solito; e' importante concedersi il riposo necessario.

La ripresa delle normali attivita' puo' iniziare con brevi passeggiate quotidiane; camminare e' un buon esercizio perche' non sollecita la ferita in alcun modo. A seconda di come ci si sente, le attivita' andrebbero via via aumentate. E' buona norma riprendere gli esercizi per il pavimento pelvico se possibile in 1-2 settimane, mentre non e' raccomandato svolgere ginnastica, corsa, aerobica o camminate impegnative per almeno 6 settimane (per ulteriori informazioni circa la ginnastica del pavimento pelvico, visita la sezione dedicate nel sito www.iuga.org).

Cosa bisogna evitare nei primi 6 mesi?

- Spostare e trasportare pesi. Non bisognerebbe



sollevare oggetti oltre i 5-7 chilogrammi perche' tale esercizio sollecita la ferita e pone i punti di sutura in tensione, indebolendo i tessuti. Questo comport il rischio che il prollasso si ripresenti in futuro.

- Evitare il giardinaggio, i lavori domestici pesanti, spostare mobili, portare borse e valigie pesanti, prendere in braccio bambini, etc.
- Evitare attivita' fisiche come la ginnastica, l'aerobica, la corsa, il sollevamento pesi, l'equitazione, etc.
- Viene raccomandate di smettere di fumare. L'abitudine al fumo ritarda la guarigione delle ferite e ne aumenta il rischio di infezione.

C'e' una dieta particolare da seguire?

Non ci sono particolari restrizioni; appena ne hai desiderio, puoi riprendere a mangiare come prima



dell'intervento.

Cerca di mantenere una dieta varia ed equilibrato, e includi frutta, fibre ed un adeguato apporto di liquidi (2-2.5 L al giorno) per combattere la stitichezza.

Consigli per la igiene personale

Gia' dal giorno dopo l'intervento ci si sente in genere abbastanza bene da poter provvedere da solo alla propria igiene personale. Fare la doccia invece del bagno e' consigliato per le prime 6 settimane, finche' i punti vaginali non si sono riassorbiti e la ferita del tutto chiusa.

Avro' delle perdite vaginali dopo l'intervento?

E' normale avere delle perdite vaginali di aspetto cremoso e biancastro fino a 6 settimane dopo l'intervento, dovute alla presenza dei punti in vagina. E' anche normale un

minimo sanguinamento di colore rosso brillante prima e piu' scuro poi. In genere e' una modica quantita' ma se si mantiene di colore vivo e abbondante, avvisa il medico.

Utilizza solo assorbenti esterni dopo l'intervento.

Quando e' opportuno rivolgersi al medico durante la convalescenza?

Se le secrezioni vaginali sono copiose o di cattivo odore, se il sanguinamento e' abbondante, se hai difficolta' a urinare, bruciore, dolore addominale, febbre, malessere



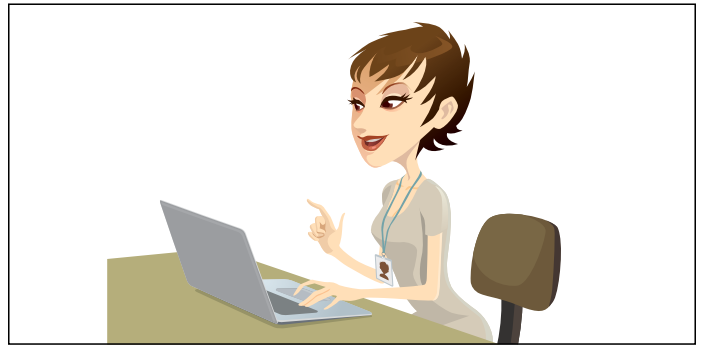
generale, nausea, avvisa il medico. Inoltre comunica subito se le gambe diventano gonfie e dolenti o hai difficolta' a respirare.

Quando riacquistero' il mio normale benessere?

Dipende da molti fattori, come il tipo di intervento subito, lo stato di salute generale, l'eta', se ci sono state complicazioni. Non avere fretta! Non e' utile tentare di forzare la mano se ancora non ci si sente abbastanza forti, e questo in genere avviene in 4-6 settimane.

Quando posso riprendere a guidare?

Non dovresti condurre veicoli se stai assumendo analgesic che possano abbassare la tua soglia di attenzione, e comunque finche' non ti senti abbastanza sicuro. In generale, 1-2 settimane senza guidare sono sufficienti.



Quando posso riprendere la mia vita sessuale?

E' raccomandato sospendere I rapporti sessuali per 6 settimane da quando si viene dimessi dall'ospedale. Alla ripresa, potrebbe esserci un po' di disagio. Lubrificanti vaginali facilmente reperibili in farmacia sono di aiuto. Se il disagio si protrae per 3-4 mesi nonostante una regolare attivita' sessuale, inform ail medico.

Quando posso rientrare al lavoro?

Dipende dal tipo di attivita' che svolgi, dalle ore di lavoro giornaliera, da come e in quanto tempo raggiungi il posto di lavoro (automobile, bus, treno). Discuti con il medico riguardo alla durata della convalescenza. Generalmente sono sufficienti 2-6 settimane, ma puoi anche decidere per soluzioni come l'orario ridotto all'inizio.

IUGA ♀
international urogynecological associator