Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Часто задаваемые вопросы о ходьбе после операции

Эта информация содержит ответы на часто задаваемые вопросы о ходьбе во время восстановления в больнице после операции.

Ходьба — это одно из лучших занятий для восстановления после операции. Это может быть ходьба при помощи или без помощи человека или вспомогательного приспособления, такого как ходунки.

Зачем рекомендуется ходить после операции?

Очень важно начинать ходить после операции, как только это станет безопасно. Чем раньше вы начнете ходить, тем быстрее вы восстановитесь и вернетесь к своей привычному образу жизни. Ходьба после операции:

- Снижает риск возникновения осложнений в период заживления тканей после операции.
- Разгоняет кровь по всему телу, что помогает быстрее восстановиться после операции и снижает риск образования тромбов.
- Предотвращает образование пролежней. Пролежни — это раны на коже. Их можно получить, когда часть тела находится под давлением в течение длительного периода времени. Пролежни могут возникнуть если человек долго лежит в постели или долго сидит в кресле-коляске. Иногда их называют пролежневыми ранами или язвами.
- Снижает риск появления запора. Запор — это распространенная проблема, при которой трудно опорожнить кишечник (сходить в туалет

по-большому).

- Облегчает боль при вздутии живота.
- Помогает восстановить силы и повысить выносливость. Это облегчает выполнение привычной деятельности и физических упражнений.
- Помогает улучшить координацию (контроль над движениями тела), осанку (сидеть прямо и стоять ровно) и восстановить равновесие.
- Поддерживает подвижность суставов.
- Способствует восстановлению независимости (способности делать что-то самостоятельно). Она также помогает улучшить настроение и поднимает самооценку.

Когда нужно начинать ходить?

Продолжительность восстановления у всех разная. Ваш медицинский сотрудник сообщит, когда вам можно будет начинать ходить. Вам также могут посоветовать избегать определенных движений во время восстановления после операции.

Ходьба во время пребывания в больнице — очень важный этап вашего плана лечения. После операции вы вместе со своей медицинской бригадой определите ежедневные цели в отношении ходьбы. В первую очередь вам нужно будет вставать с больничной койки и ходить, как только это станет безопасно. После операции вам могут назначить занятия с физиотерапевтом (ФТ) или реабилитационным терапевтом (РТ). В таком случае они научат вас, как безопасно ходить.

Не начинайте ходить до получения разрешения от своей медицинской бригады. Попытки начинать ходить, когда вы еще слабы после операции, могут увеличить риск падения.

Моя медицинская бригада говорит, что мне можно начинать ходить. С чего начать?

- **Ставьте перед собой цели.** Старайтесь ходить каждые 1 или 2 часа в

течение дня. Определите цели ходьбы вместе со своей медицинской бригадой. Для начала можно поставить перед собой цель сделать 1 полный круг вокруг отделения больницы. Ежедневно проходите больше кругов. Постановка целей относительно того, сколько кругов и на какое расстояние нужно пройти, зависит от того, в какой больнице центра MSK вы находитесь. Например, 14 кругов вокруг отделения в Memorial Hospital (основной больницы центра MSK) приравниваются к 1 миле (1,6 км). Достижение таких целей поможет вам быстрее восстановиться после операции и выписаться. Чтобы отслеживать свои цели, можно воспользоваться таблицей в печатной версии этого материала.

- **Обратитесь за помощью к своей медицинской бригаде.** Если вам нужна помощь при ходьбе, попросите медсестру/медбрата или лаборанта пройтись с вами. При необходимости ваш медицинский сотрудник может направить вас на обследование к физиотерапевту или реабилитологу. ФТ или PT проверит, не нужно ли вам вспомогательное приспособление для ходьбы, например, ходунки. Если да, вам его предоставят. Благодаря вспомогательному приспособлению вы будете чувствовать себя более устойчиво во время ходьбы.
- **Подготовьтесь к ходьбе.** Если вы в состоянии ходить самостоятельно, попросите медсестру/медбрата помочь вам подготовиться.
    - Вам дадут не скользящие носки. Это поможет предотвратить скольжение и падение. Вы также можете надеть свои собственные тапочки или кроссовки, если они не скользят.
    - Если у вас установлены внутривенные (в/в) катетеры или дренажи, медсестра/медбрат закрепит их на вашем теле с помощью булавки (прикрепив к одежде) или специальной клейкой ленты. Таким образом трубки не будут мешать вам во время ходьбы.

Ходьба — это низкотравматичный вид физической активности, щадящий суставы. Во время ходьбы вы не должны задыхаться или потеть. Если что-то мешает вам ходить, например, боль, слабость или затрудненное дыхание, поговорите об этом со своей медицинской бригадой.

Постановка ежедневных целей в отношении ходьбы

День	Цель (количество кругов, которые нужно пройти)	Прогресс (количество пройденных кругов)
День 1		
День 2		
День 3		
День 4		
День 5		
День 6		
День 7		

Вы можете использовать эту таблицу или сделать подобную ей, чтобы отслеживать свои ежедневные цели для ходьбы дома. Обсудите со своей медицинской бригадой перед выпиской из больницы, как достичь поставленных целей для ходьбы дома.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery - Last updated on October 21, 2022
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center