



FIZIOTERAPIA DHE RIKUPERIMI FIZIK PAS PRERJES CEZARIANE (Informatat për pacientë)

1. QËLLIMET NË SPITAL:

- ulja nga pozita e shtrirë në buzë të krevatit,
- ecja nëpër dhomë / deri në tualet,
- shëtitje të shkurtra nëpër korridor (ditëve në vijim shtoni numrin dhe kohën e shëtitjeve nëpër dhomë dhe korridor) dhe filloni me ushtrime të lehta për muskujt e barkut dhe të shpinës.

2. QËLLIMET NË SHTËPI:

- kur të ndiheni mjaft e fortë, filloni të ecni nëpër oborr. Filloni me 10-15 min. ecje në sipërfaqe mjaft të rrafshta. Kur ndiheni më të fortë, shpejtoni ritmin dhe distancën në këmbë,
- filloni ushtrimet për muskujt e legenit dhe muskujt e barkut sapo të ndiheni gati (zakonisht në ditën e katërt ose të pestë),
- filloni me punët më të lehta të shtëpisë (fshirja e pluhurit, fshirja e zonave të vogla, larja e enëve, etj.), pas rreth gjashtë javësh mund të filloni ngadalë me detyra pak më të rënda (fshirja e një dhome më të vogël me fshesë elektrike),
- shmangiuni ngritjes së ngarkesave të rënda (më shumë se 5 kg) për rreth tetë javë. Gjatë kësaj kohe, mos ngrini asgjë më të rëndë se fëmija juaj (mos ngrini, për shembull: fëmijët më të rritur, shporta me rroba të lara të lagura, banjon për foshnjat të mbushur me ujë, çanta për blerje etj.). Pas rreth gjashtë javësh, mund të filloni të ngrini ngarkesa pak më të rënda, por keni kujdes. Për të parandaluar dhimbjen e shpinës dhe për të mbrojtur varrën e prerjes, është e rëndësishme të ngrini pesha në mënyrë korrekte:

1. lakoni gjunjët, 2.shtrëngoni muskujt e legenit dhe muskujt e barkut, 3. afroni ngarkesën sa më afër trupit tuaj, 4. merrni frymë, 5. nxirrni frymën kur ngrini ngarkesën.

*Qëndrimi i mirë është gjithashtu shumë i rëndësishëm për shtyllën kurrizore, kështu që përpiquni të mbani mend:
qëndrojmë drejt, ecim drejt, ulemi drejt.*

Është e rëndësishme t'i jepni trupit tuaj kohë për t'u rikuperuar. Procesi i rimëkëmbjes zgjatë nga gjashtë deri në tetë javë, kështu që shmangni aktivitetet stresuese gjatë kësaj kohe. Dëgjoni trupin tuaj. Kur ndiheni të lodhur ose keni dhimbje, pushoni.

3. DITA E PARË PAS OPERACIONIT:

- ✓ **Frymëmarrja e thellë** ndihmon në uljen e efekteve të anestezionit. Uluni drejt (mund të shtrihen në shtrat: shpinën mbështeteni në jastëk, gjunjët e lakuar ose uluni në shtrat / karrige), pëllëmbën e njëres dorë vendosni lehtë në stomak mbi kërthizë. Nxirrni frymën butësisht përmes gojës dhe më pas thithni ajrin ngadalë thellë përmes hundës. Duke vepruar kështu, barku dhe pëllëmba juaj duhet të ngriten pak (pëllëmbën e shtyni lehtë me bark,). Përsëriteni ushtrimin 5 herë çdo orë.
- ✓ **Ushtrimet për qarkullimin e gjakut:** këmbët mbani të shtrira. Tërhiqni shputat drejt jush dhe relaksoni ato. Gjithashtu bëni rrahë me shputat tuaja. Përsëriteni disa herë në ditë ose para çdo shëtitje 10 herë.
- ✓ **Ushtrimet të lehta për barkun dhe mesin e shpinës** ndihmojnë në forcimin muskujve të barkut, lehtësimin e dhimbjeve të mesit, lehtësimin e shkarkimit të gasrave:

1. lëkundja e legenit: shtrihuni në shpinë, lakoni gjunjët, pëllëmbët mbështeten në kockat anësore. Anoni ijet tuaja në drejtim të fytyrës, duke e mbajtur kurrizin në bazë. Mbajeni për dy deri në tre sekonda dhe lëshojeni ngadalë. Përsëriteni në mënyrë ritmike 5 deri në 10 herë,

2. lëkundja e gjunjëve: shtrihuni në shpinë, gjunjët mbani bashkë dhe lakoni, tërhiqni lehtë kërthizën drejt shtyllës kurrizore dhe anojini gjunjët në njërën anë dhe më pas në anën tjetër. Diapazoni i lëvizjes në fillim duhet të jetë më i vogël, pastaj mund ta rrisni ngadalë. Përsëriteni 6 herë në secilën anë, 3 herë në ditë.

4. USHTRIME PËR MUSKULLIN E THËLLË TË BARKUT (pozicioni shtrirë në shpinë ose në krah, këmbët të lakuara në gjunj); **këto ushtrime i fillojmë kur nuk kemi ndonjë siklet apo dhimbje.**

- Kryejmë **frymëmarrje abdominale** dhe **në fund të nxjerrjes së frymës butësisht aktivojmë muskujt e legenit**. Më pas **BUTËSISHT DHE NGADALË tërhiqni zonën e kërthizës nga brenda, drejt shtyllës kurrizore. Nëse ushtrimi kryhet si duhet, nuk vërehet asnjë lëvizje e trupit dhe zona e ndarjes së muskujve NUK GUXON TË FRYHET**. Mbajeni pozicionin deri në **10 sekonda**, duke marrë frymë relaksuar gjatë gjithë kohës, pastaj relaksojmë muskujt. Bëni deri në 10 përsëritje, 2 herë në ditë.

Para çdo ushtrimi të ardhshëm aktivizoni fillimisht muskulin e thellë të barkut sipas procedurës së mësipërme, vetëm kur muskuli të aktivizohet mund të kryejmë lëvizjen. Në përqipemi të përsërisim në mënyrë ritmike çdo lëvizje pasuese 5 deri në 10 herë.

Shtrihuni në shpinë me këmbët të lakuara në gjunjë:

- Ngritni kokën drejt gjoksit. Ruani pozicionin natyral të lagesës suaj të mesit. Mbajeni pozicionin për 5 sekonda, më pas kthehuni në pozicionin e fillimit. Fillimisht krahët mbështeten pranë trupit gjatë performancës, vështirësia rritet duke ngritur krahët drejt gjunjëve dhe në fund me krahët të kryqëzuar në gjoks. Kur ngrini kokën dhe më pas krahët, gjithmonë nxirrni frymën, kur ulni, merrni frymë.
- Ngritni kokën drejt gjoksit. Pushoni butësisht njërën dorë në gjurin e kundërt dhe mbajeni për disa sekonda. Përsëriteni në të dyja anët. Nxirrni frymën kur ngritni kokën, merrni frymë kur ulni.
- **Ulja e duhur nga pozita e shtrirë në shtrat:** shtrihuni në shpinë, lakoni gjunjët dhe kthehuni në krah. Mbani këmbët të lakuara dhe gjunjët të bashkuar gjatë gjithë aktivitetit. Ngadalë lëshoni këmbët poshtë shtratit duke u ndihmuar që të ngriheni në një pozicion ulur me duart tuaja. Uluni me këmbët tuaja në dysheme, përkuluni pak përpara dhe ngrihuni drejt.
- **Ecja** është ushtrimi më i mirë. Nëse nuk ndiheni e fortë, luteni dikë që t'ju shoqërojë. Filloni me shëtitje të shkurtra të shpeshta nëpër dhomë / në tualet. Vazhdoni me shëtitjet në korridor. Përsëriteni disa herë në ditë.

Nëse përjetoni siklet / dhimbje gjatë ushtrimit, ndërpreni ato menjëherë. Konsultohuni me mjekun ose fizioterapeutin tuaj. Deri në 6 javë pas lindjes, nuk rekomandohet kryerja e ushtrimeve në pozicione ku koka është më e ulët se legeni (p.sh. urë e vogël) për shkak të rrezikut të embolisë së ajrit. Në pozitë të shtrirë, nuk i ngremë kurrë të dyja këmbët në të njëjtën kohë. Këto ushtrime kryhen rregullisht çdo ditë deri në 6 javë pas lindjes. Pas kontrollit të parë te gjinekologu, në parim mund të vazhdoni me ushtrimet që keni bërë para shtatzënisë.