

## التمرين والنصيحة لمساعدتك على التعافي بعد العملية النسائية

### Exercise and advice to help you recover after your gynaecological operation

## قسم العلاج الطبيعي

معالجتك الطبيعية هي: .....

يحتوي هذا الكتيب على نصائح وتمارين مهمة لمساعدتك على التعافي من عمليتك.

إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص المعلومات الواردة في هذا الكتيب ، فيرجى الاتصال بنا. ستجد تفاصيلنا في نهاية هذا الكتيب.



Life demands excellence



Radiotherapy and  
Chemotherapy Services  
F538021 & F538022

## المحتويات

1	النهوض من السرير
1	تمرين التنفس العميق
2	تمارين لتقوية عضلات البطن
4	تمارين لعضلات قاع الحوض
6	ماذا لو كنت أتعامل مع العلاج الكيميائي و / أو العلاج الإشعاعي بعد الجراحة؟
6	كم من الوقت أحتاج إلى مواصلة هذه التمارين؟
6	التعافي من عملياتك
7	معلومات هامة أخرى
8	معلومات الاتصال
8	مصادر أخرى للمعلومات والدعم

## النهوض من السرير

من اليوم الأول بعد العملية ، ستساعدك الممرضة أو المعالجة الطبيعية على النهوض من السرير. هذا مهم للحفاظ على قوة عضلاتك وكذلك مساعدة قلبك ورتيتك. تأكدي من السيطرة على الألم بشكل جيد حتى تتمكني من التنفس العميق والسعال والتحرك براحة في السرير. إذا وجدت هذا صعبًا ، يجب عليك إبلاغ ممرضتك.

أسهل طريقة للنهوض من السرير:

- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك
- تقلي على جانبك ، باستخدام ذراعك للوصول إلى جانب الآخر للسرير
- انزلي ساقيك من حافة السرير
- ارفعي جسمك باستخدام ذراعيك للوصول إلى وضعية الجلوس على حافة السرير (يمكن لممرضتك أو المعالجة الطبيعية مساعدتك في هذا الجزء إذا وجدت صعوبة في ذلك).

## تمرين التنفس العميق

بعد العملية ، قد لاتستطيعين ان تأخذين نفساً عميقاً بشكل طبيعي بسبب الألم أو قلة الحركة أو النعاس. ومع ذلك ، من المهم جدًا أن تقومي بذلك من أجل الحفاظ على نقاء صدرك وتمارين رتيتك.

يوصى أيضًا بالتنفس العميق لمساعدة الدورة الدموية في جسمك، وتشجيع الجهاز الهضمي على الاستيقاظ ، وتحسين جريان السائل اللمفاوي (السائل اللمفاوي هو سائل عديم اللون يتشكل في أنسجة الجسم) ويساعدك على الاسترخاء.

يجب إجراء التمرين التالي خمس مرات كل ساعة:

في وضعية الجلوس:

- ضعي يديك على القفص الصدري
- خذي نفساً عميقاً عن طريق الأنف ، حتى تشعرين أن أضلاعك السفلى تتوسع
- احبسي الهواء لمدة ثلاث ثوان
- اخرجي الهواء برفق.

كيفية السعال بشكل مريح - كما هو الحال مع التنفس العميق ، قد تكونين مترددة في السعال. ومع ذلك ، من المهم التأكد من أنه يمكنك تنظيف صدرك من أي بلغم من أجل منع الالتهابات.

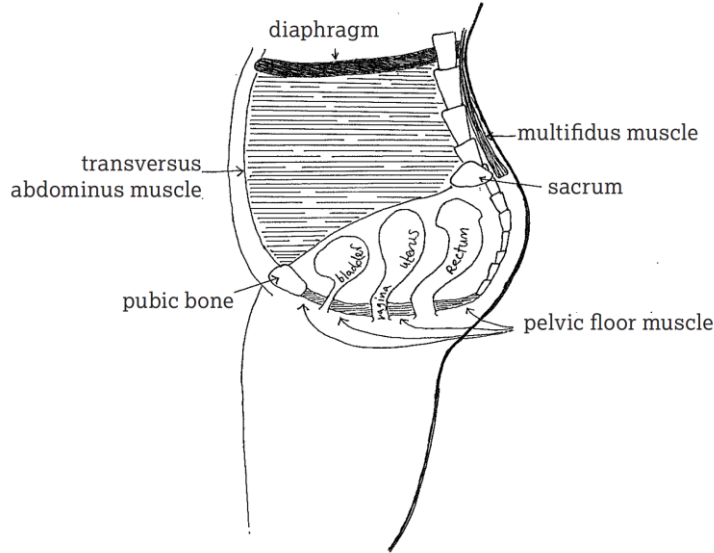
لدعم الجرح حتى تتمكنين من السعال بشكل فعال وأكثر راحة:

- اجلسي ، مع أو بدون ثني ركبتيك
- ضع منشفة مطوية على الجرح
- خذي نفساً عميقاً
- ادعني جرحك بالضغط على يديك بإحكام على المنشفة ثم السعال.

## تمارين لتقوية عضلات البطن

لماذا أحتاج لأداء هذه التمارين؟

تتحد بطنك وقاع الحوض وعضلات الظهر والحجاب الحاجز لتشكيل مسند لاساس جسمك كما هو موضح أدناه.



بعد الجراحة ستكون عضلات بطنك ضعيفة. أثناء الشفاء ، من المهم تقويتها مرة أخرى لدعم عضلات الظهر ومنع حدوث مشاكل في المستقبل. قد تساعد الحركة خلال هذه التمارين أيضًا في تسهيل خروج الرياح ومساندة حركات الأمعاء. إذا قمت بها بشكل جيد وتقدمت في التدريبات ، فستشعر عضلات بطنك لمساعدتك على استعادة شكلك.

متى يمكنني بدء هذه التمارين؟

يمكن بدء هذه التمارين بمجرد إزالة جميع المرفقات في الجسم (مثل أنابيب التصريف وانايب القسطرة). لا ينبغي أن تكون هذه التمرينات مؤلمة عند القيام بها، ولكن بعد أي تمرين ، قد تكون العضلات مؤلمة. تذكر أن تستمر في أخذ مسكن للألم للمساعدة إذا احسست بعدم الراحة.

كم مرة يجب أن أؤديها؟

نوصيك بالقيام بذلك مرتين يوميًا لمدة ستة أسابيع على الأقل. إذا كنت لا تزالين تواجهين مشاكل أو إذا كنت ترغبين في التقدم في تدريباتك ، يرجى الاتصال بقسم العلاج الطبيعي لترتيب موعد متابعة.

يمكن لقسم العلاج الطبيعي تقديم المزيد من النصائح حول كيفية أن تصبحي أكثر نشاطاً بعد الجراحة.

## تمارين

### تمرين 1 - تكتيف البطن (لإعادة تعلم كيفية تقليص عضلاتك العميقة)

- ابدأ في وضع الاستلقاء و ضع يديك على أسفل البطن (أسفل السرة)
- خذي نفساً بطيناً وعميقاً من خلال أنفك حتى تشعرين بارتفاع يديك
- اخرجي الهواء الآن واسحبي عضلات بطنك بعيداً عن يديك
- كرري خمس مرات.
- عندما تكونين جاهزة ، يمكنك الجلوس ، ثم الوقوف في النهاية عندما تشعرين أنه يمكنك الحفاظ على تقلص العضلات. سيعتمد هذا على مدى جودة التمارين وعدد المرات التي تعملين بها التمارين وستكون مختلفة من شخص لآخر.

### التمرين 2 - إمالة الحوض (لتحريك أسفل الظهر باستخدام عضلات بطنك العميقة)

- استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك والقدمين مستوية على الأرض ، وشد منطقة أسفل الظهر بالضغط برفق على السرير عن طريق سحب السرة في اتجاه عمودك الفقري
- ابق على هذا الوضع لمدة خمس ثوان
- كرري خمس مرات.



إمالة الحوض

### التمرين 3 - لف الركبة (لتحريك ظهرك باستخدام عضلات بطنك)

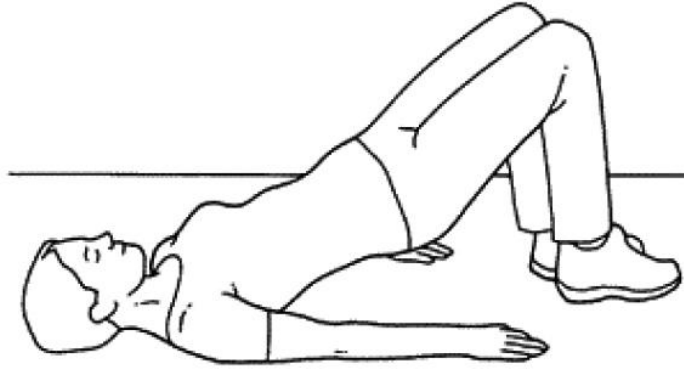
- استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك والقدمين مستوية على الأرض ومنفصلة قليلاً ، كتفي عضلات البطن كما تم تعلمها في التمرين 1
- الآن ، قومي بخفض ركبتيك برفق إلى جانب واحد وأرجعيها إلى المنتصف
- كرري خمس مرات على كل جانب.



لف الركبة

بعد ستة أسابيع - تجسير (لجعل عضلات ظهرك ومقعدك وبطنك يعملون معًا بشكل جيد وتقويتهم)

- استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك وقدميك متباعدتين قليلاً
- بتوجيه عظم الذيل ، اعصري عضلات الأرداف
- كتفي عضلات بطنك وارفعي قاعدتك عن الأرض
- لا تقوسي ظهرك وتذكري أن تتنفس
- ابق على هذا الوضع لمدة خمس ثوان
- كرري خمس مرات.



تجسير

## تمارين لعضلات قاع الحوض

أين هي عضلات قاع الحوض؟

قاع الحوض عبارة عن مجموعة صغيرة من العضلات تمتد من عظمة الذيل في الخلف إلى عظمة العانة في الأمام وتشكل هيكل تشبه فراش أرجوحة. تدعم أرضية الحوض جميع محتويات البطن بما في ذلك المثانة والأمعاء (انظر الصورة في الصفحة 2).

## لماذا هي مهمة؟

غالبًا ما تساعد قاع الحوض القوي في مشاكل حصر البول والخروج التي يمكن أن تحدث بعد الجراحة. تعمل هذه العضلات على التحكم في حالي البول والخروج. كما تلعب دوراً في الإحساس الجنسي.

هذه العضلات تعمل بطريقتين. أولاً، يقدمون الدعم لمساعدتك في الاحتفاظ بالبول لفترات أطول حتى لا تضطري إلى الإسراع إلى دورة المياه. ثانياً، تنقبض هذه العضلات بقوة وبسرعة عند تلقيهم زيادة في الضغط كما يحدث عند السعال أو الضحك أو العطس.

## لماذا أحتاج لأداء هذه التمارين؟

أثناء الجراحة، يمكن العضلات ان تَمَدَّد أو تُرَض مما يجعلها ضعيفة، لذلك من المهم أن تستعيد قوتها لمنع التسرب من مثانتك أو امعائك. بالإضافة إلى ذلك، تعاني بعض النساء من ضعف المثانة بعد العلاج نتيجة التغيرات الهرمونية أو انقطاع الطمث. ستقلل تمارين عضلات قاع الحوض من تأثير ذلك عليك وتساعد على تقليل التورم وتساعد في حالة عدم الراحة في هذا المنطقة.

## كيف أؤدي هذه التمارين؟

فيما يلي تمارين تساعدك على تقوية قاع الحوض. يمكنك البدء في القيام بها مرتين في اليوم بعد إزالة انابيب القسطرة. ابدأي القيام بها مستلقية، ولكن بمجرد أن تكونين معتادةً عليهما وواثقة، يجب أن تتقدّمي بممارستها وانت جالسة ومن ثم وانت واقفة.

### التمرين 1 - التقلصات السريعة (للعضلات التي تستخدمها للسعال أو الضحك أو العطس)

- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك وقدميك على الأرض، متباعداً بعض الشيء
- ارجي الفخذين والأرداف
- بدون أن تحبسي انفاسك، حاولي أن تمنعي نفسك من اخراج الريح من فتحة المخرج، ثم حاولي في الوقت نفسه أن تمنعي نفسك من التبول.
- يجب أن شعري في الحركة بأنها "عصر ورفع"
- قومي بذلك بأقوى ما تستطيعين وارخي على الفور
- استرخي
- كرري هذا عشر مرات.

### التمرين 2 - التقلصات البطيئة (العضلات التي تسمح لك بتحديد وقت التبول أو التغوط)

- اعلمي حركة "العصر والرفع" كما هو مذكور اعلاه
- حاولي هذه المرة البقاء على هذه الحركة لمدة عشر ثوانٍ
- كرريها خمس مرات.

يجد الكثير من الناس أن الأمر يستغرق بضعة أسابيع ليتمكن من تنفيذ التمرين 2 بأكمله.

## ماذا لو كنت أتعامل مع العلاج الكيميائي و / أو العلاج الإشعاعي بعد الجراحة؟

إذا كنت تأخذين العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي أو العلاج الإشعاعي الموضعي ، فلا يزال بإمكانك أداء التمارين أثناء العلاج. من المهم أن تستمري في هذه التمارين بعد ذلك أيضًا.

### كم من الوقت أحتاج إلى مواصلة هذه التمارين؟

بمجرد أن تتمكني من أداء جميع التمارين المذكورة أعلاه بسهولة في وضعية الوقوف ، يجب عليك التحقق من أنه لا يزال بإمكانك القيام بها عدة مرات في الأسبوع. سيساعدك هذا على الحفاظ على دعم أساس عضلات الجسم بصورة جيدة والسيطرة على البول والخروج في المستقبل.

يضعف قاع الحوض مع تقدم العمر لذا يجب أن تستمري التمارين عدة مرات في الأسبوع إلى أجل غير مسمى. إذا كنت لا تزال تعاني من مشاكل في حصر البول أو الخروج ولا تتحسن مع التمارين ، فيرجى الاتصال بالمرضة السريرية المختصة (المسؤولة عن حالتك).

### التعافي من عملياتك

#### الذهاب إلى دورة المياه

تأكدي من أنك تشربين ما لا يقل عن 1.5 إلى 2 لتر من الماء يوميًا إلا إذا طلب طبيبك خلاف ذلك. سيضمن هذا على تزويد الجسم بكميات جيدة من الماء مما يحافظ على ليونة الخروج ويساعد على منع الإمساك. عندما تحتاجين إلى الذهاب إلى دورة المياه ، تأكدي من أنك جالسة بشكل مريح للاسترخاء. إذا كنت تعاني من الإمساك ، فيمكنك محاولة وضع كرسي (بلا ظهر أو ذراعين) صغير أو كتاب أو كتالوج سميك أسفل قدميك حتى ترتفع ركبتيك وأنت في وضعية القرفصاء. هذا قد يساعدك على التغوط بسهولة أكبر. كل ما سبق سيساعد على منع إجهاد الجرح الذي تحتاجين إلى تجنبه خلال الأسابيع الستة الأولى.

#### رفع الأشياء

خلال الأسابيع الستة الأولى ، يجب عليك تجنب رفع أي شيء أثقل من 2.5 كجم ، وهو نفس وزن كرتونة الحليب ذو اللترين وربع تقريباً. هذا للتأكد من أنك لا تضعين الكثير من الضغط على الجرح وتقليل خطر حدوث فتق. يجب عليك أيضاً تجنب الحركات المتكررة الثقيلة مثل التنظيف بالمكنسة الكهربائية أو كوي الملابس لنفس السبب. بعد ستة أسابيع ، يجب أن تبدأي تدريجياً في زيادة الوزن الذي تستطيعين ان ترفعيه.

#### استعادة قوتك والعودة إلى النشاط

ستبدأين المشي من اليوم الثاني بعد العملية. كل يوم يجب أن تهدي إلى زيادة المسافة والسرعة. بعد ستة أسابيع ، يمكنك العودة إلى تمرين خفيف مثل السباحة أو ركوب الدراجات. يجب عليك زيادة مستوى نشاطك تدريجياً بحيث تكونين مستعدة للعودة إلى رياضات ذات تأثير كامل بعد مرور 12 أسبوعاً على العملية. ومع ذلك ، يجب أيضاً أن تأخذي في الاعتبار أي علاج إضافي قد تأخذي لأن ذلك يمكن أن يؤثر على مستويات طاقتك وسرعة الشفاء. إذا كنت تواجهين مشاكل في استعادة مستويات نشاطك السابقة ، فيرجى الاتصال بمعالجتك الطبيعية.



## نصيحة حول نمط الحياة العامة

أثناء وبعد علاج مرض السرطان النسائي، قد تلاحظين أنك تتعبين بسهولة أكبر. هناك أدلة متزايدة تشير إلى أن الحفاظ على مستويات النشاط أثناء علاج السرطان وزيادتها الى مستويات النشاط الموصى بها بعد السرطان مفيد لشفائك وعلى المدى الطويل.

توصي وزارة الصحة على 30 دقيقة من النشاط البدني خمس مرات في الأسبوع. يمكن أن يأخذ هذا النشاط أشكالاً مختلفة مثل المشي والأعمال المنزلية والبستنة والسباحة واليوغا. لا يلزم أن تكونين نشطة جداً في البداية ، ولكن الشيء المهم هو الاستمرار في التحرك والتقدم في نشاطك بمرور الوقت. استعمال الدرج بدلاً من المصعد أو المشي بدلاً من قيادة السيارة لمسافات قصيرة يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً في مستويات لياقتك. الأفضل ان تتمرنين تمريناً شاقاً لدرجة تجعلك تشعرين ان نفسك سينقطع قليلاً عندما تتحدثين.

زيادة نشاطك البدني يمكن أن يساعد أيضًا على:

1. تحسين أو الحفاظ على لياقتك العامة ويجعل من السهل القيام بالمزيد
2. يقلل من الأعباء المرتبط بمرض السرطان والعلاج (تعب)
3. يبقيك قادرة على الحركة، رشيقية ويحافظ على قدرتك على الاعتماد على نفسك
4. تحسن حالتك المزاجية والشعور بالعافية
5. تساهم في استعادة الشعور بالسيطرة على احوالك
6. تحسن أنماط النوم
7. تحسن الذاكرة والتركيز
8. مع اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن تساعد في الحفاظ على وزن صحي
9. يحمي ضد المشاكل الصحية الأخرى مثل أمراض القلب أو مرض السكري

## معلومات هامة أخرى

### القيادة

بسبب الضغط الذي يضعه على جرحك، يجب عليك تجنب القيادة لمدة ستة أسابيع. إذا كنت ستسافرين خلال هذا الوقت ، فقد تجد أنه من المريح وضع منشفة مطوية بينك وبين حزام الأمان. عندما تكونين مستعدة للعودة إلى القيادة ، فيجب التأكد من أنه يمكنك إجراء التوقف الطارئ أثناء القيادة، والقيام بتدوير عجلة القيادة واستخدام الدواسات دون أي ألم. ننصحك البدء برحلات أقصر وزيادة المسافات لعمل رحلات أطول تدريجياً. يجب عليك أيضاً إبلاغ شركة تأمين سيارتك بأنه قد أُجريت لك عملية للتأكد من أنك لا تزالين مؤمن عليك.

### العودة إلى العمل

هذا يعتمد على نوع وظيفتك من حيث النشاط البدني وكم هي مُجهدة ولكن عادة ما يكون بعد حوالي ستة أسابيع. يرجى التحدث إلى فريقك الطبي للحصول على مزيد من النصائح والإرشادات الخاصة بعملك.

## استئناف العلاقات الجنسية

هذه مشكلة شخصية للغاية يمكن أن تتأثر بالعديد من جوانب مرضك وعلاجك. بالنسبة لمعظم النساء ، هناك شفاء جيد بعد ثمانية أسابيع ، لذا نشجع الانتظار حتى ذلك الحين قبل ممارسة الجنس.

يمكن أن يواجه العديد من الأشخاص صعوبة في التكيف جسدياً وعاطفياً بعد الجراحة وعلاج السرطان. قد تقدم العائلة والأصدقاء الدعم أو قد ترغب في الحصول على دعم مختص من مستشار (تتم إحالتك من خلال طبيبك العام) أو مركز السرطان في منطقتك أو خدمة الدعم النفسي في مستشفى الرويال مارزدن. يمكنك إحالة نفسك إلى خدمتنا عن طريق الاتصال بالدعم النفسي.

## معلومات الاتصال

قسم العلاج الطبيعي:

تشلسي 020 7808 2821 (مجيب الي)

ساتون 020 8611 3098 (مجيب الي)

المرضة السريرية المختصة: 020 7808 2294

الخط الساخن ماكميلان للرويال مارزدن: 020 8915 6899

(متوفر جميع ايام الاسبوع على مدار الساعة)

## مصادر أخرى للمعلومات والدعم

الجمعية المعتمدة للعلاج الطبيعي

14 Bedford Row London WC1R 4ED

هاتف: 020 7306 6666

موقع الكتروني: [www.csp.org.uk](http://www.csp.org.uk)

يمكن للجمعية المعتمدة للعلاج الطبيعي توفير معلومات عن المعالجات والمعالجات الطبيعيين منتسبي الخدمة الصحية الوطنية والخاصين الذين لديهم اهتمام خاص بالعناية بالسرطان وصحة المرأة. كما أنها تنتج منشورات إعلامية عامة.

## العلاج الطبيعي للحوض والولادة وأمراض النساء (POGP) - سابقاً ACPWH

الموقع الإلكتروني: [www.pogp.csp.org.uk](http://www.pogp.csp.org.uk) / (المعلومات الواردة في هذا الكتيب مقتبسة من "صالح

للحياة" بإذن من جمعية المعالجات والمعالجات الطبيعيين المعتمدين في صحة المرأة (ACPWH)

وينتجون منشورات إعلامية عن مشاكل صحة المرأة.

## دعم ماكميلان للسرطان

89 Albert Embankment, London SE1 7UQ

هاتف: 0808 808 0000

الموقع الإلكتروني: [www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)

يوفر ماكميلان معلومات مجانية ودعمًا عاطفياً للأشخاص المصابين بالسرطان ويمكن أن يخبرك بمجموعات ومنظمات محلية (قريبة منك) لدعم السرطان .

"كن نشيطاً لتشعر بالرضا" هو دليل على أن تصبح أكثر نشاطاً.

## Ovarian Cancer Action

,Ovarian Cancer Action, 8-12 Camden High Street

London, NW1 0JH

هاتف: 020 7380 1730

الموقع الإلكتروني: [www.ovarian.org.uk](http://www.ovarian.org.uk)

## Jo's Cervical Cancer Trust

CAN Mezzanine, 49 – 51 East Road, London, N1 6AH

هاتف: 020 7250 8311

الموقع الإلكتروني: [www.jostrust.org.uk](http://www.jostrust.org.uk)

## المراجع

يستند هذا الكتيب إلى الأدلة حيثما يتوفر الدليل المناسب ، ويمثل تجميعاً لرأي الخبراء والتفسير المهني.

تفاصيل المراجع المستخدمة في كتابة هذا الكتيب متوفرة عند الطلب من:

مركز المساعدة في مستشفى الرويال مارسدن

الهاتف المجاني: 0800 783 7176

البريد الإلكتروني: patientcentre@rmh.nhs.uk

لم يتم الإعلان عن أي تضارب في المصالح في إنتاج هذا الكتيب.

إذا كنت بحاجة إلى معلومات بصيغة بديلة ، فيرجى الاتصال بمركز المساعدة في مستشفى الرويال مارسدن.



The patient information service is generously supported by The Royal Marsden Charity.

royalmarsden.org

Registered Charity No.1095197

Revised January 2018. Planned review January 2021  
© The Royal Marsden NHS Foundation Trust RS-1544-04



Radiotherapy and  
Chemotherapy Services  
FS38021 & FS38022