

**Операции на грудную клетку и
послеоперационная физиотерапия**

Самый важный путь к выздоровлению
это совместная работа!

Хирургия грудной клетки это область, которая занимается операционным лечением заболеваний органов грудной клетки. В данном буклете мы предоставляем информацию о производимых в нашем отделении операциях, процедурах и даем советы по восстановлению после операции. При возникновении дополнительных вопросов смело обращайтесь к персоналу!

Операции и процедуры в отделении

Дренаж плевры

Дренаж плевры используется для выведения воздуха или жидкости из грудной полости. Процедура проходит под местным наркозом, под воздействием которого в грудную полость вводится эластичный дренаж через маленькую кожную ранку. Дренаж удаляют, когда из него перестает выходить воздух или плевральная жидкость.

Дренаж плевры используется после большинства операций на грудную клетку; в этом случае дренаж устанавливают во время операции и удаляют на 3-5 день после операции.

Медиастиноскопия

Во время данной операции делают небольшой надрез в области шеи, через который вводится надлежащий медицинский инструмент (медиастиноскоп) в область между двумя легкими, откуда возможно взять лимфотические узлы для обследований. Операция проходит под наркозом и если все проходит по плану, то Вас отпускают домой на следующий день после операции.

Видеотораскопическая операция или VATS

Операция VATS проходит под общим наркозом. Для операции делают 2 или 3 маленьких надреза на грудной клетке, через которые вводят в полость грудной клетки камеру и необходимые инструменты.

Видеотораскопически возможно провести множество различных операций как для получения диагноза, так и для лечения. При необходимости после операции в полости грудной клетки оставляют дренаж.

Торакотомия

Торакотомия, среди операций на грудную клетку, является процедурой, в ходе которой для проникновения во внутренние органы используется межреберный надрез. Этот метод используется при больших операциях,

например при удалении доли легкого или полностью легкого, а также при операции на пищевод.

После операции в полость грудной клетки оставляют 1 или 2 дренажа для выведения воздуха и жидкости. После операции присутствует боль в области раны. Чрезвычайно важно, чтобы Вы не терпели боль. Из-за боли временно невозможно глубоко и свободно дышать, в следствии чего может возникнуть ситуация, в которой часть легкого не заполняется полностью воздухом, так же затруднено выкашливание мокроты. В результате может возникнуть воспаление легких, что существенно продлевает нахождение в больнице. Просим Вас незамедлительно сообщить о боли персоналу.

Восстановление после операции занимает в среднем от 6 до 8 недель.

Послеоперационная физиотерапия

Физиотерапия играет важную роль при восстановлении после операции. Для того, чтобы ускорить процесс Вашего выздоровления, улучшить самочувствие и избежать возникновения послеоперационных осложнений, необходимо осуществить физиотерапию грудной клетки.

Физиотерапия грудной клетки включает в себя:

- раннюю активность,
- глубокие дыхательные упражнения,
- эффективное выкашливание,
- упражнения для грудной клетки, плечевого пояса и позвоночника.

Ранняя активность

Для достижения быстрого выздоровления очень важна ранняя активность – для того, чтобы избежать возникновения воспаления легких, поправить деятельность кишечника, предотвратить возникновение тромбов в венах на ногах и поправить общее самочувствие.

В то время, когда вы в кровати, чаще меняйте положение тела, чтобы улучшить подвижность/динамичность грудной клетки, следовательно дыхание станет так же легче. Предпочтительные положения тела в кровати – на животе и на боку. Избегайте «продавленного» положения (когда изголовье кровати приподнято)!



Положение лёжа на животе



Положение лёжа на боку

Для улучшения кровоснабжения ног и во имя избежания возникновения тромбов делайте следующие упражнения:

1. Потяните стопу на себя и отведите в сторону (попеременно или обе ноги вместе), делайте вращения пальцев.



2. Сгибайте попеременно ноги в коленях.



Советуем делать упражнения хотя бы каждые 2 часа и избегать скрещенного положения ног (как лежа, так и сидя).

В операционный день вечером или в первый день после операции попробуйте сесть на краю кровати или на стуле, чтобы сделать дыхание более глубоким. Садитесь из положения на боку (лежа полностью на одном боку), ноги перенесите через край кровати и руками помогите себе сесть. Если необходима дополнительная помощь, попросите персонал сделать для Вас вспомогательную веревку с краю кровати или в изголовье кровати поместить «трапецию».



После операции советуем Вам начать передвигаться как можно быстрее. Хождение превосходный способ сделать дыхание более глубоким и очистить дыхательные пути. Хождение так же помогает улучшить самочувствие. В последующие дни с каждым разом продливайте время хождения, желательно ходить каждый час.

Глубокие дыхательные упражнения и выкашливание

Хирургическая операция, наркоз, боль и малоподвижность делают Ваше дыхание поверхностным и становятся причиной задержания мокроты в дыхательных путях. Для того, чтобы улучшить дыхание и общее самочувствие, необходимо делать глубокие дыхательные упражнения и тщательно/исправно выкашливать. Для упрощения подобных упражнений можно использовать различные вспомогательные средства:

PEP-бутылка

Возьмите конец трубки у PEP-бутылки в рот, постарайтесь вдохнуть как можно глубже через нос и выдохнуть как можно продолжительнее через трубку в бутылку так, чтобы вода в бутылке забурлила. Прделайте это мин 10 раз подряд, не вынимая трубку изо рта. Повторяйте упражнение хотя бы каждый час.



Respiflo

Возьмите наконечник Respiflo в рот и попробуйте тихонько вдохнуть, чтобы приподнялся первый шарик, вдохните пока шарик полностью не поднимется. Задержите дыхание на 5 секунд, прежде чем выдохните. Пока Вы задержали дыхание, шарик упадет вниз.

Теперь попробуйте дышать немного интенсивнее, чтобы поднялись два шарика. Задержите вновь дыхание. В конце попытайтесь вдохнуть резко и сильно, чтобы поднялись сразу три шарика и задержите дыхание.



Если боль не позволяет Вам глубоко дышать, незамедлительно дайте знать об этом медицинской сестре. Попробуйте дышать спокойно, но глубоко через нос, задержите дыхание на 5 секунд и выдохните через рот (губы сложены трубочкой). Повторите такое дыхание хотя бы 10 раз и делайте упражнение каждый час.

После глубоких вдохов попробуйте сильно откашляться, если чувствуете боль, руками или подушкой поддержите болевую область.



Упражнения для грудной клетки, плечевого пояса и позвоночника

Из-за операционной раны и/или дрена грудной клетки, тело наклоняется на болевую сторону и рука на этой стороне остается без движения, что для Вас может показаться удобным положением, но на самом деле подобное положение вызывает затруднение дыхания, боль в различных местах тела, чрезмерную напряженность мышц, неподатливость суставов. Необходимо сохранять правильную осанку и делать упражнения для грудной клетки и плечевого пояса. Упражнения важны так же для того, чтобы мышцы грудной клетки не были напряжены, что в свою очередь мешает двигаться грудной клетке и ухудшает дыхание.

Каждое упражнение делайте 5–10 раз.

1. Сидя, руки опущены вниз, вытяните прямую руку поочередно спереди вверх, ладонь направлена внутрь. Выпрямите спину и верните руку медленно на место, затем расслабьте спину.



2. Сидя, руки опущены вниз, вытяните прямую руку поочередно сбоку вверх, ладонь направлена внутрь. Выпрямите спину и верните руку медленно на место, затем расслабьте спину.



3. Сидя, руки сложены на коленях, заведите прямую руку поочередно назад вместе с поворотом туловища, ладонь направлена наружу. Затем примите положение прямо, положив руку на колено.



4. Сидя, левая рука на груди, правая рука опущена вниз, наклонитесь в правую сторону, руку при этом тянуть к полу. Локоть левой руки необходимо поднять. Следите за тем, чтобы тело было прямым во время наклона. То же самое проделайте и для другой стороны.



5. Сидя, руки сложены на груди/плечах, предплечье прижато к бокам, приподнимите вместе с локтями на высоту плеч и спокойно опустите.



Пожелания домой

1. Главная цель скорейшим образом вернуться в привычный темп жизни и быть вновь активным.
2. Ходьба лучшее упражнение для того, чтобы поправиться. Ходите столько сколько сможете и постепенно увеличивайте скорость и протяженность ходьбы. Выбирайте такой темп, при котором Вы могли бы и говорить.
3. Ходьба по ступенькам так же могла бы быть частью Вашей ежедневной активности, чтобы повысить выносливость. Если устаете – отдыхайте.



4. Продолжайте делать дома дыхательные упражнения и выкашливание после них.
5. Не поднимайте тяжести 6–8 недель.
6. Принимайте по предписанию врача обезболивающие. Боль не должна мешать глубоко дышать и выкашливать.