Γεώργιος Σάμπαλης, MD, PhD
Γενικός Χειρουργός – Λαπαροσκόπος & Ρομποτικός Χειρουργός
Διευθυντής Γενικής, Λαπαροσκοπικής & Ρομποτικής Χειρουργικής · Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Μετεγχειρητικές οδηγίες μετά από λαπαροσκοπική ή ρομποτική αποκατάσταση κοιλιοκήλης ή ομφαλοκήλης

Οι οδηγίες αυτές αφορούν την ανάρρωση στο σπίτι μετά από επέμβαση για ομφαλοκήλη ή άλλη κήλη του κοιλιακού τοιχώματος. Ακολουθήστε τις εξατομικευμένες οδηγίες του εξιτηρίου σας, ιδιαίτερα αν η αποκατάσταση ήταν εκτεταμένη, υπάρχει παροχέτευση ή έγινε ταυτόχρονα επέμβαση στο έντερο.

Οι πρώτες ημέρες στο σπίτι

- Περπατάτε λίγο και συχνά από την ημέρα της επιστροφής σας. Ξεκινήστε με μικρές διαδρομές μέσα στο σπίτι και αυξήστε σταδιακά την απόσταση. Αποφύγετε να μένετε ακίνητοι για πολλές ώρες.
- Ανεβείτε σκάλες αργά, με στήριξη στο κιγκλίδωμα, εφόσον αισθάνεστε σταθεροί και δεν ζαλίζεστε.
- Για να σηκωθείτε από το κρεβάτι, γυρίστε στο πλάι, κατεβάστε τα πόδια και στηριχθείτε στα χέρια. Αν σας ενοχλεί ο βήχας ή το φτέρνισμα, στηρίξτε απαλά την κοιλιά με ένα μαξιλάρι.
- Ήπιος πόνος, τράβηγμα, μικρές μελανιές και πρήξιμο είναι συχνά τις πρώτες ημέρες. Ο πόνος πρέπει σταδιακά να μειώνεται.

Μετεγχειρητική ζώνη κοιλίας

Αν σας έχει συστηθεί ζώνη κοιλίας, χρησιμοποιήστε τη σύμφωνα με το πρόγραμμα του εξιτηρίου σας. Η ζώνη μπορεί να στηρίζει την κοιλιά και να σας κάνει να αισθάνεστε πιο άνετα όταν σηκώνεστε, περπατάτε ή βήχετε.

Πώς να τη φοράτε

1. Βάλτε τη ζώνη ξαπλωμένοι, αν σας διευκολύνει. Απλώστε τη στο κρεβάτι, ξαπλώστε με τη ζώνη κάτω από τη μέση και κλείστε τη μπροστά, στη θέση που σας έδειξε η χειρουργική ομάδα.
2. Εφαρμόστε τη σταθερά και άνετα. Απλώστε τη χωρίς ζάρες ή διπλωμένες άκρες. Πρέπει να μπορείτε να πάρετε βαθιά αναπνοή και να καθίσετε άνετα.
3. Ρυθμίστε τη ξανά αν μετακινηθεί. Αν πιέζει έντονα μια τομή, προκαλεί πόνο ή ερεθίζει το δέρμα, χαλαρώστε τη ή αφαιρέστε τη. Αν η ενόχληση επιμένει, επικοινωνήστε με το ιατρείο. Αν έχετε παροχέτευση, εφαρμόστε τη ζώνη όπως σας έδειξε η ομάδα, ώστε να μην πιέζεται ή τσακίζει το σωληνάκι.

Πότε να τη φοράτε και πότε να τη βγάζετε

- **Μέσα στην ημέρα.** Φορέστε τη για τις ώρες που αναγράφονται στο εξιτήριό σας. Αν έχει συστηθεί χρήση κατά την κινητοποίηση, βάλτε τη όταν σηκώνεστε, περπατάτε ή κάνετε ελαφρές καθημερινές δραστηριότητες.

- **Στον ύπνο.** Ακολουθήστε τη χωριστή οδηγία για τη νύχτα. Το πρόγραμμα μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την επέμβαση. Αν η οδηγία είναι ασαφής, επικοινωνήστε με το ιατρείο.
- **Στο ντους και στην περιποίηση των τομών.** Αφαιρέστε τη για το ντους, όταν αυτό επιτραπεί, και για την αλλαγή των επιθεμάτων. Ξαναβάλτε τη όταν το δέρμα και τα επιθέματα είναι στεγνά. Ελέγχετε το δέρμα για κοκκινίλα ή σημεία πίεσης και διατηρείτε τη ζώνη καθαρή και στεγνή.
- **Διάρκεια χρήσης.** Ακολουθήστε τη διάρκεια που σας έχει οριστεί. Στον επανέλεγχο θα καθοριστεί αν χρειάζεται να συνεχίσετε, να μειώσετε τις ώρες ή να τη διακόψετε. Τηρείτε τα όρια άρσης βάρους και άσκησης και όταν φοράτε τη ζώνη.

Διατροφή και λειτουργία του εντέρου

Εφόσον δεν σας έχει δοθεί ειδική δίαιτα, επιστρέψτε σταδιακά στη συνήθη διατροφή σας. Αν έχετε ναυτία ή φούσκωμα, προτιμήστε μικρά γεύματα. Πίνετε νερό τακτικά, εκτός αν έχετε ιατρική οδηγία περιορισμού των υγρών.

Η πρώτη κένωση μπορεί να καθυστερήσει λίγες ημέρες, ιδιαίτερα αν παίρνετε ισχυρά παυσίπονα. Το περπάτημα, τα υγρά και η σταδιακή επανένταξη τροφών με φυτικές ίνες βοηθούν. Αποφύγετε το έντονο σφίξιμο στην τουαλέτα. Αν δεν έχετε κένωση για τρεις ημέρες, επικοινωνήστε με το ιατρείο για οδηγίες. Αν έχετε επαναλαμβανόμενους εμετούς, έντονο πόνο ή αυξανόμενο φούσκωμα, ιδίως αν δεν αποβάλλετε αέρια, ζητήστε άμεσα ιατρική εκτίμηση.

Παυσίπονα και λοιπά φάρμακα

- Πάρτε τα παυσίπονα όπως αναγράφονται στο εξιτήριο. Αν σας έχουν δοθεί περισσότερα από ένα σκευάσματα, ελέγξτε αν περιέχουν την ίδια δραστική ουσία, όπως παρακεταμόλη.
- Αν σας χορηγήθηκαν αντιπηκτικές ενέσεις, τηρήστε τη δόση και τη διάρκεια που σας έχουν οριστεί. Για την επανέναρξη αντιπηκτικών ή αντιαιμοπεταλιακών που παίρνατε πριν από την επέμβαση, ακολουθήστε την ειδική οδηγία της χειρουργικής ομάδας.
- Μην οδηγείτε όσο παίρνετε φάρμακα που προκαλούν υπνηλία ή όσο ο πόνος περιορίζει τις κινήσεις σας.

Φροντίδα των τομών και πρήξιμο

- **Ντους και επιθέματα.** Ακολουθήστε την οδηγία εξόδου για το πότε μπορείτε να κάνετε ντους και πότε αλλάζουν τα επιθέματα. Στεγνώστε τις τομές ταμποναριστά. Αφήστε τη χειρουργική κόλλα ή τις αυτοκόλλητες ταινίες στη θέση τους σύμφωνα με τις οδηγίες σας.
- **Μπανιέρα, πισίνα και θάλασσα.** Περιμένετε μέχρι να έχουν κλείσει πλήρως οι τομές και να είναι στεγνές.
- **Εξόγκωμα στο σημείο της παλιάς κήλης.** Μερικές φορές συγκεντρώνεται υγρό κάτω από το δέρμα (ορόμα) και η περιοχή φαίνεται πάλι διογκωμένη. Συχνά το πρήξιμο υποχωρεί σταδιακά τις επόμενες εβδομάδες. Επικοινωνήστε με το ιατρείο αν η διόγκωση μεγαλώνει, κοκκινίζει, ζεσταίνεται ή πονάει περισσότερο.

Επιστροφή στην εργασία, στην οδήγηση και στην άσκηση

Χρόνος μετά την επέμβαση	Πρακτικές οδηγίες
Πρώτη εβδομάδα	Κάντε σύντομους περιπάτους αρκετές φορές την ημέρα και ελαφρές καθημερινές δραστηριότητες. Αποφύγετε τις γεμάτες σακούλες, τη μετακίνηση επίπλων και τις βαριές δουλειές του σπιτιού.
2η έως 4η εβδομάδα	Αυξήστε προοδευτικά το περπάτημα. Επιστρέψτε σε εργασία γραφείου όταν αντέχετε τη μετακίνηση και το κάθισμα. Αποφύγετε τη βαριά άρση, τους έντονους κοιλιακούς, τη σανίδα και τις ασκήσεις που σας κάνουν να σφίγγετε δυνατά την κοιλιά ή να κρατάτε την αναπνοή σας.
Από την 4η εβδομάδα και μετά	Επανεκτιμήστε με τον χειρουργό σας πότε μπορείτε να αυξήσετε τη φόρτιση. Όταν σας δοθεί το ελεύθερο, ξεκινήστε με μικρό φορτίο και αυξήστε το σταδιακά. Η βαριά χειρωνακτική εργασία και η έντονη προπόνηση με βάρη χρειάζονται εξατομικευμένη οδηγία.

Στην άσκηση, εκπνέετε στην προσπάθεια. Αν μια κίνηση προκαλέσει οξύ πόνο ή νέο πρήξιμο, σταματήστε. Επικοινωνήστε με το ιατρείο αν το σύμπτωμα επιμένει.

Στην οδήγηση, επιστρέψτε όταν μπορείτε να φορέσετε άνετα τη ζώνη ασφαλείας, να στρίψετε για να ελέγξετε τον δρόμο και να φρενάρετε απότομα με ασφάλεια, χωρίς δισταγμό.

Πότε να ζητήσετε βοήθεια

Επικοινωνήστε την ίδια ημέρα με τη χειρουργική ομάδα αν εμφανίσετε:

- Πυρετό 38 °C ή περισσότερο, ιδιαίτερα αν επιμένει ή συνοδεύεται από ρίγος.
- Πόνο που αυξάνεται ή δεν ελέγχεται με τα παυσίπονα του εξιτηρίου.
- Κοκκινίλα που επεκτείνεται, πύον, δύσοσμη έκκριση ή άνοιγμα της τομής.
- Δυσκολία ή αδυναμία ούρησης, ιδίως αν νιώθετε πίεση ή πόνο χαμηλά στην κοιλιά.

Ζητήστε επείγουσα εκτίμηση αν εμφανίσετε νέο πόνο και πρήξιμο στο ένα πόδι ή έντονο κοιλιακό πόνο με επανειλημμένους εμετούς ή αυξανόμενο φούσκωμα, ιδιαίτερα αν δεν αποβάλλετε αέρια. Καλέστε 112 ή 166 αν εμφανίσετε ξαφνική δύσπνοια, πόνο στο στήθος ή τάση λιποθυμίας.

Επανέλεγχος και προσωπικές οδηγίες

Ημερομηνία επανεξέτασης: _____

Ζώνη κοιλίας κατά τη διάρκεια της ημέρας: _____

Ζώνη κοιλίας στον ύπνο: _____

Συνολική διάρκεια χρήσης ή ημερομηνία επανεκτίμησης: _____

Περιορισμοί στην άρση βάρους και στην άσκηση: _____