BEL FITIĞI AMELİYATI SONRASI HASTALARA ÖNERİLER

4 HAFTALIK DÖNEM

1.İlk 10 gün içinde günün büyük kısmını yemek ve tuvalet ihtiyacı haricinde yatakta istirahatle geçirmek gerekmektedir. Günde 3-4 kez evin içinde kendinizi zorlamadan yürüyüş yapabilirsiniz.Yemek ve tuvalet ihtiyaçları için size öğretilen ve aşağıda da bir kez daha tanımlandığı gibi kalkabilir ve yemek müddetince tarif edilen şekilde oturabilirsiniz.Eğer size doktorunuz tarafından korse takmanız önerildi ise korsenizi yatarken uygun biçimde takıp sonrasında kalkmanız gerekmektedir.

2.10-20 Günler arasında yukarıda anlatılan olaylara ilave olarak yemek için kalktığınızda giderek süre artacak şekilde sırayla 20-30dakikaya kadar belinizin arkasına destek alarak oturabilirsiniz.

3.20 günden sonra ev içerisinde daha uzun süreli yürüyüşler yapabilirsiniz.25-30. Günler ve sonrasında istenilirse birkat merdiven inilip çıkılabilinir ve yan katta komşuya kısa süreli 15-20 dakikalık bir ziyaret yapılabilinir.

YATACAĞINIZIN YATAĞIN ÖZELLİKLERİ

Karyolanın yaylı somyesi varsa ve esniyorsa bu takdirde üzerine esnemeyi önlemek amacıyla tahta ya da benzeri sert bir malzeme koymak gerekir. Kanepe yada çekyat ta yatabilirsiniz. Özellikle yün yataklarda yatılmaması daha uygun olacaktır. Özellikle sert bir zeminde üzerinde ince bir battaniye serip yatılması uygun değildir. Karyolanın dolayısıyla yatağın yüksekliği çok alçak olmamalıdır. Ani uygun olmayan yanlış, ters bir pozisyonda yatağa yatmak ve yataktan kalkmak mevcut ufak tefek ağrıların şiddetlenmesine yol açabilir.Bu nedenle yatış ve kalkış esnasında bel hiç zorlanmamalı yada en az zorlanmak için aşağıda tarif edilen yatış-kalkış pozisyonlarını iyice öğrenilmesi ve uygulanması gerekmektedir.

YATAĞA YATARKEN VE KALKARKEN

Yatağa yatarken takip edilecek yol şudur; önce yatağın kenarına gelinip oturulur. Her iki el yatağın kenarına konulup destek alarak, diz arkası çukurları yatağın kenarına değinceye kadar , vücud yatağın ortasına alınır.Daha sonra önce yatağın dirseği yatağa dayayıp , tam yan yatar vaziyette baş yastığa değdirilir.Baş yastığa değdikten sonra ise her iki ayak yatağa çekilir.Artık tüm vücut yatağın içindedir.Arzu edilirse ya bu şekilde tam yan yatılabilinir yada sırt üstü dönülerek istirahat edilebilinir.

Yataktan kalkarken takip edilecek yol ise yatağa yatarken takip edilen yolun tersidir. Yatakta sırt üstü vaziyette yatılıyorsa , hangi taraftan yataktan kalkılacaksa o tarafa tam yan şekilde tam yan vaziyette dönülmelidir.Bu şekilde yatağın tam kenarına gelinir.Bundan sonra her iki bacak yataktan aşağıya sarkıtılırken yatağa yakın dirseğe dayanarak baş ve vücut yataktan kaldırılarak oturulur v e acele edilmez.Yatakta uzun süreli yatılıyorsa ani kalkışlarında baş dönerek düşülebilir.Böyle bir durumu önlemek amacıyla her iki el dayayarak bir müddet yatak kenarında oturulur.Başın dönmediğinden emin olunduktan sonra her iki ayak tabanı ile yer ayağın altında iyice hissedilip her iki elle oturulan yataktan destek alıp kalkılır.

YATAKTA YATARKEN

Dizler kıvrılmış vaziyette tam olarak yan tarafa dönülerek yatılabilir ; yada sırt üstü uzanarak istirahat edilebilir.Sırt üstü yatar vaziyette kalınıyorsa arzu edilirse her iki diz kırılabilir ve diz altına yastık konulabilir.Bilinmelidir ki gereken tek yanlış yüzükoyun vaziyette yatmaktır.Çünkü bu pozisyon ağrıların ortaya çıkmasına ya da mevcut ağrıların daha da artmasına neden olur.

TUVALET

Alaturka tuvalete oturup kalkmak ameliyat sonrası zor olabilir. Bu nedenle varsa alafranga(klozet)tipi tuvalet kullanılmalıdır.

BANYO

Dikişleri alınmasının üzerinden (aksi söylenmemişse)bir hafta geçinceye kadar banyo yapılmamalıdır. Bu dönem sırasında vücut sabunlu bez ile silinebilinir. Daha sonra bir yakını varken onun yardımı ile ve oturarak yıkanabilir. Oturarak yıkanırken arkası sert, düz ve 90’ derecelik sandalyeye sırt , bel ve kalça dayayarak ayakları yere koyarak veya tercihen ayakların altına bir bir basamak koymak suretiyle dizlerin seviyesini kalça seviyesinden biraz daha yukarı tutacak şekilde oturulmalıdır.

Ayakta yıkanmak istenilirse bir ayağın altına alçak bir basamak konmalıdır. Yıkanırken dikiş bölgesi sabun bezi, sünger lif yada benzeri herhangi bir şey sürülmemelidir. Kese yapılmamalıdır. Sadece sabun sürülmelidir.

Saçınızı yıkarken öne doğru iki büklüm eğilmeyin. Yere diz çöktükten sonra dirseklerinizi küvetin kenarına dayayıp başınızı yıkayabilirsiniz. Dahada iyisi küvetin içine girilip oturarak yıkanmaktır.

CİNSEL YAŞAM

Ameliyat sonrası ilk 30 gün kesinlikle kısıtlama gerekir. Bu dönme sonunda aktif olmamak kaydıyla kısıtlama kaldırılır.

DİYET

Yemeye ve içmeye ait bilinmesi gereken en önemli husus ameliyat sonrası ilk 45 günlük süre içinde, günün çok büyük kısmını yatakta istirahat edilerek geçirileceğinden ne kadar az yenirse yensin kilo alma kaçınılmazdır. Bu nedenle şekerli unlu gıdalardan ve yağlı yemeklerden uzak durulmalıdır. Ameliyatlı bel kilo alındıkça vücudu taşımakta zorlanacak ve istenilen ideal iyileşme gecikecektir. Kilo fazlalığı mevcutsa kesinlikle kilo vermesi uygundur.

AYAKTA İKEN VE YÜRÜRKEN

Uzun zaman ayakta kalınmamalıdır. Eğer uzunca bir zaman ayakta kalınacaksa bir ayağın altına alçak bir basamak koyarak dinlendirilmelidir. Bu yöntem sırayla her iki ayak için uygulanarak ayakları dinlendirmek gerekmektedir. Yürürken baş dik çene hafifçe öne eğilmiş adeta başınızın üzerinde kitap taşıyorcasına, rahat bir elbise giyerek hafif topuklu bir terlik ya da ayakkabı ile yürümek gerekir.

OTURURKEN

Arkalığı sert, düz ve dik bir sandalyeye , her iki ayağın tabanının tamamını yere basar vaziyette ve her iki diz seviyesi kalça eklemleri seviyesine göre daha yüksekte kalacak şekilde oturulmalıdır.Sandalyeye otururken ayaklarınızın altına bir basamak çekerseniz daha rahat edersiniz.Yumuşak,alçak ve derin koltuklarda oturmayın.Stabil olmayan bozuk koltukların ve yumuşak iskemlelerin belinizi tehdit ettiğini unutmayın.Kol konacak sandalye ve koltukları tercih edin.Yapılan işe mesafeli oturulmamalıdır.Otururken bacak bacak üstüne atılabilinir.Bağdaş kurarak yere veya divan yada herhangi benzeri bir yere oturabilinir.

YÜZÜNÜZÜ YIKARKEN VEYA TIRAŞ OLURKEN

Kullanılan ayna boy seviyesinden alçak ise bu taktirde eğilinmez. Dizler kırılarak ayna ile aynı seviyeye gelinebilir. Oturularak traş olmak daha iyidir.

KORSE

Bazı özel cerrahi durumlar dışında korseler bel hareketlerini ileri derecede kısıtladığından zaman içinde bel kaslarının ve bel omurlarının etrafındaki bağların gevşemesine yol açması nedeniyle , çelik destekli korseler zararlı olabilir.Ancak yumuşak elastik korse sıcak tutması psikolojik olarak rahatlaması ve hüven vermesi ve heran bel rahatsızlıklarını hatırlatması nedeni ile kullanılabilirler.

AYAKKABI TERLİK

Ev içinde ve dışında hafif topuklu terlik veya hafif topuklu ayakkabı giymek gerekir. Uzun topuklu veya topuksuz ayakkabı giymeyin. Ayakkabınızın topukları normal ölçekleri yumuşak olsun.Orta topuk ayakkabılara alıştığınızda bunu mümkün mertebe değiştirmeyin.

YÜK TAŞIMA

Ameliyat sonrası ilk 45gün kesinlikle YASAKTIR.

Bel sağlığını korumak için , çok ağır yükleri kaldırmayı denemeyin , kaldırılacaksa da mutlaka dizleri kırarak yani çömelerek yerden alın.Ameliyat sonrası ilk 45 gün kesinlikle ağır herhangi bir şey kaldırılması uygun değildir.Daha sonraki dönemlerde ise bir elle 3 kg dan iki elle 6 kg dan fazla yük kaldırılmamalıdır.

Belden eğilerek kaldırmamaya özen gösterin.Hiç bir şeyi uzanarak almayın.Mesela telefon çaldığında veya

raftan kitap alırken uzanmayın.Daima cisimlere yaklaşarak ,arada mesafe bırakmaksızın alın.Çocuk yada torunlarınızı kucağınıza alıp sevmek için belinizden eğilerek ileriye doğru uzanmayın.Mutlaka dizlerinizi kırarak kucaklayın ve severken de yanınıza oturtarak veya beraberce yatarak sevin.Cisimleri bir yerden başka bir yere taşırken belinizin eğik değil de dik pozisyondan olmasına dikkat edin.Bir eşyayı taşırken gövdenize yakın tutun.Eşya vücudunuza ne kadar yakın olursa omurganıza binen yük o kadar azalacaktır.İki kişi ise iseniz ve bir eşyayı iki ucundan tutarak taşımanız gerekiyorsa birbirinize haber vermeksizin eşyanın ucunu asla bırakmayın.Ağır bir cismi bir yerden yere çekerek veya iterek tek başınıza götürmeyin.

EV İŞLERİ

Ameliyat sonrası ilk 30 gün kesinlikle YASAKTIR.

Yemeğinizi yapabilir bulaşığınızı yıkayabilirsiniz. Ütü yaparken tek ayağınızın altına 15-20cm yükseklikte bir cisim koyarak haffçe yükseltin , belinizin rahatladığını göreceksiniz.Bir süre sonra basamağa öbür ayağınızı koyun.Elektrikli süpürge veya paspasla yerleri temizlerken öne doğru eğilmeyin ve belinizi dik bir pozisyonda tutmaya gayret edin.Bu nedenle uzun saplı süpürge kullanmak daha yararlı olacaktır.Bahçede çalışırken de uzun saplı aletleri tercih edin.

MERDİVEN ÇIKMAK VE YÜKSEKTEN ATLAMAK

Merdivenlerden inerken bastığınız basamaklara çok dikkat edin. Bazen son basamağa geldiğinizi sandığınızda bir basamak daha vardır ve siz farkında olmadan tüm vücudunuzla aşağıya doğru düşersiniz. İşte bu çok tehlikeli bir harekettir. Bundan kaçının. Ameliyat sonrası kesinlikle ikişer üçer merdiven çıkılmamalıdır. Bir karış da yükseklik olsa hoplayıp zıplayarak inilmemelidir.

NAMAZ KILMAK

İlk 15 günden sonra oturur pozisyonda mümkünse sadece farz namazları kılınmalı, 30 günden sonra rüku esnasında dizler hafifçe bükülmelidir.

OTOMOBİL KULLANMAK

Ameliyat sonrası ilk 30 gün kesinlikle YASAKTIR.

Oturulan koltuk olabildiğince öne alınır. Öyle ki dizler hafifçe kalçaya göre yukarda olmalıdır.Oturulabilindiği kadar dik oturulmalıdır.Sırtın ve belin koltuk tarafından iyice desteklendiğinden ermin olunmalı gerekirse hafif ince bir bel ve sırt yastığı konulmalıdır.Uzun yola çıkılacaksa saatte bir mola verilerek kısa yürüyüş yapılmalı ve sırt üstü uzanılarak dinlenilmelidir.Arabanızın bagajını boşaltırken de eşyaları önce ileriye doğru uzanarak almayın.Önce bir ayağınızı tamponun üzerine koyun,sonra belinizi fazla eğmeden bagajı boşaltın.

ALKOL\SİGARA

Alkol diğer birçok zararlarının yani sıra kemik sağlığını da olumsuz yönde etkiler. Omur kemiklerindeki minarel kaybı ve sağlıksız yapı dolaylı olarak disklere etki eder.Alkol kullanmamaya özen gösterin.

Sigara içenlerin vücudundaki tüm hücreler yeterli oksijen alamaz. Bu olaydan kalp, akciğer ve beyin başta olmak üzere bütün organlar etkilenir. Omur kemikleri arasındaki diskler de oksijensiz ortamda daha kolay dejenere olur ve zamanla kendilerini tamir etme yeteneklerini kaybeder.

Sigara ayrıca öksürüğü başlatır. Öksürük ise dejenere olmuş ve zayıflamış disklerin üzerine aşırı bir basınç uygulayarak hastalığınızın aynı seviyede veya diğer başka bir seviyede tekrarlanmasına yol açabilir. Sigara içmeyin içiyorsanız mutlaka bırakın. Gönüllü kuruluşlardan da yardım alabilirsiniz.

EGZERSİZ

İlk 30 gün egzersiz önerilmemektedir. İlk kontrol muayeneniz sonrasında doktorunuz, muayene sonucunda gerekli olursa size tavsiye de bulunacaktır.