

به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان: عمل جراحی افتادگی رحم و مثانه (اپی ریپیر)

تهیه کننده: فاطمه قائد محمدی/کارشناس پرستاری

منبع: بیماری های زنان و زایمان بکمن و لینگ 2019

تاریخ تدوین: مرداد 1403

تاریخ آخرین بازنگری: -



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»



1- دراز بکشید و زانوی خود را خم کرده و کمی از هم جدا کنید. می توانید بصورت نشسته بر روی صندلی و یا ایستاده هم این تمرینات را انجام دهید. در صورتی که روی صندلی نشسته اید سعی کنید کمرتان صاف بوده و زاویه 90 درجه با نشیمنگاه ایجاد کند (لم ندهید و درست بنشینید)

7- 5 بار این تمرین را تکرار کنید



5- این حالت سفت کردن و مکش را به مدت 5 ثانیه انجام دهید (اگر نمی توانید 5 ثانیه خود را در این حالت نگه دارید، هر منتهی که می توانید انجام دهید)

4- با یاد گرفتن تکبک های بالا، حالا بطور همزمان بصورت اتوماتیک همزمان اتفاق می افتد) ماهیچه های هر دو ناحیه را سفت کنید و سعی کنید این عضلات را به طرف ناف خود بکشید (مکش عضلات به سمت بالا)

2- ماهیچه های کف لگن خود را سفت کنید، اول از ماهیچه های اطراف مقعد خود شروع کنید - مثل زمانی که میخواهید مدفوع خود را نگه داشته و مانع دفع شوید

3- حالا حواستان را متوجه ناحیه واژن خود کنید و عضلات واژن خود را سفت کنید - مثل زمانی که میخواهید اندام خود را نگه دارید و مانع خروج اندام شوید

علامت های خطر پس از عمل :

در صورت وجود درد شدید و فشاری در ناحیه ی

جراحی - خونریزی شدید - خروج ترشحات بدبو از

ناحیه عمل و تب شدید به پزشک معالج مراجعه کنید.

ورزش مگال

در این ورزش که منجر به تقویت عضلات کف لگن،

کاهش و جلوگیری بی اختیاری استرسی و بهبود

حس در نزدیکی می شود

به بیمار آموزش می دهیم حداقل 5-10 ثانیه عضلات

کف لگن مانند زمان نگه داشتن ادرار منقبض، سپس

5-10 ثانیه شل نماید. این تمرین را باید حداقل

روزی سه بار هر بار 15-20 بار سه بار در هفته تکرار

کند.

این ورزش را در زمان پری مثانه انجام ندهید



این مشکل (بیماری) که به طور کلی به افتادگی رحم و مثانه اطلاق میشود معمولاً در طی زایمان به خصوص تولد بچه های درشت و یا پس از زایمان های مکرر ایجاد می شود.

علائم و نشانه ها :

- 1- تکرر ادرار.
- 2- تخلیه نکردن مثانه به طور کامل.
- 3- احساس درد در زمان تخلیه ادرار.
- 4- احساس پائین افتادن واژن.
- 5- عفونت های مکرر مثانه.
- 6- بی اختیاری ادراری به هنگام سرفه، خنده، راه رفتن و بلند کردن اشیاء



مراقبت های پس از عمل جراحی:

- یک روز پس از عمل جراحی رژیم مایعات را رعایت کنید و از روز دوم رژیم غذایی معمولی است. طی چند روز اول پس از عمل جراحی از خوردن غذاهایی که باعث نفخ و یبوست می شوند اجتناب کنید و مایعات فراوان و مواد ملین مصرف کنید.
- آنتی بیوتیک ها طبق دستور پزشک و مرتب استفاده شوند.
- از انجام کارهای سنگین و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.



بهداشت ناحیه ی جراحی را رعایت کنید و روزانه 3-4

بار در لگن بتادین و آب ولرم به مدت 15 دقیقه

نشسته (یک استکان بتادین در یک لگن آب) و بعد

ناحیه ی عمل را خشک نگه دارید. استفاده از سشوار و

چراغ مطالعه روی ناحیه ی عمل به روند بهبودی کمک

می کند.

- از نشستن طولانی مدت و یا مسافرت های طولانی

خودداری کنید.

- در صورت نیاز از شربت ملین (طبق دستور پزشک

معالجه) استفاده کنید.

- در مورد شروع فعالیت جسمی با پزشک خود

مشورت نمائید.

