

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ АБДОМІНОПЛАСТИЦІ У ПОРОДІЛЬ

Актуальність теми. Абдомінальна хірургія охоплює великий відсоток усіх пластичних операцій. Станом на 2018 рік, за результатами статистики Міжнародного товариства естетичної пластичної хірургії (ISAPS), абдомінопластика займає 4-е місце за популярністю [3]. Причиною такої затребуваності є бажання людей (переважно жінок) покращити свою зовнішність. Значний відсоток пацієнтів, що потребують проведення операції на передній черевній стінці (ПЧС) – люди з ожирінням та після значної втрати маси тіла внаслідок пологів і кесаревого розтину [4].

Враховуючи сучасний ритм життя, реабілітація при абдомінопластиці, особливо після пологів, повинна бути комплексною, доступною для самостійного виконання та сприяти якомога швидшому відновленню. В нашій країні фізична реабілітація при абдомінопластиці у породіль не має великого інформаційного розповсюдження, але вона має свої характерні особливості, що відокремлюють її від реабілітації при інших хірургічних втручаннях. Через те дана тема є актуальною і потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження – визначити засоби і методи фізичної реабілітації, що є ефективними у відновленні функціонального стану організму породіль при проведенні абдомінопластики.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз засобів та методів фізичної реабілітації при абдомінопластиці у породілля.
2. Розписати програму фізичної реабілітації при абдомінопластиці у породіль.

Результати дослідження. Абдомінопластика - об'ємне хірургічне втручання, що характеризується проведенням розтину на ПЧС з метою зменшення об'єму жирової клітковини, підтягнення звисаючої шкіри та зшивання м'язів живота через наявний діастаз.

Дана операція може проводитись через 6-12 місяців у зв'язку зі зміною гормонального фону та фізичної форми. Операція є складною тою і реабілітація має бути комплексною. Тривалість повного відновлення складає пів року.

Реабілітація при абдомінопластиці включає такі етапи – **стаціонарний, реабілітаційний та диспансерний**. Також кожен з даних етапів має свої періоди, мету та завдання.

За Мухінін В.М. реабілітація при хірургічному втручанні поділяється на такі періоди – **передопераційний, ранній післяопераційний, пізній післяопераційний, відновний** [1].

Стаціонарний етап, передопераційний період – триває 3-7 днів, в залежності від функціонального стану пацієнта.

Мета даного періоду – підготовка пацієнтки до проведення операції, що досягається застосуємо кінезотерапії та масажу.

Важливим є дихальна гімнастика та лікувальна гімнастика, оскільки вони сприяють уникненню післяопераційних ускладнень зі сторони дихальної та серцево-судинної систем.

Стаціонарний етап, ранній післяопераційний період – триває 2-3 дні. В цей

час пацієнтка перебуває у лікарні, у першу добу після операції дійсний суворо постільний режим. Мета – підготувати пацієнтку до виписки з лікарні.

Впродовж даного періоду застосовується лімфо дренажний масаж, дихальна гімнастика, пасивно-активна та активна гімнастика, кріотерапія. Також обов'язкове носіння бандажу у зоні оперативного втручання. Кріотерапія застосовується для зняття післяопераційного набряку та зменшення больового синдрому.

За нормальних функціональних показників, характерних даному етапові, в кінці періоду пацієнтку виписують додому. Перед цим надається список рекомендацій, яких необхідно дотримуватися під час самостійних занять.

Реабілітаційний етап, пізній післяопераційний період – триває з 4-го дня по 2-3-й місяці з дня проведення операції. Мета – укріпити м'язи живота та м'язи тазового дна. Пацієнтка проходить реабілітацію у спеціалізованих центрах. Впродовж усього етапу необхідно носити компресійну білизну та забороняється підіймати вагу більшу за 3-х кілограмів. Оскільки реабілітація при абдомінопластичці стосується породіль, необхідно обов'язково виконувати комплекс вправ Кегеля [2].

Також застосовується кінезотерапія та лікувальний масаж. Кінезотерапія складається з вправ в положенні лежачи на спині, сидячи та стоячи, прогулянок на свіжому повітрі. Акцент робиться на кардіотренування.

Масаж виконується у положенні лежачи на спині та боці, використовуючи прийоми погладження, легкого розтирання та розминання, вібраційні прийоми. Можна також продовжувати виконання лімфодренажного масажу.

Через 7 днів після проведення операції можна повертатися до виробничої діяльності, якщо вона не вимагає напруження м'язів живота та підняття ваги.

Серед фізіотерапевтичних засобів застосовується лікування мікротокамаи, кріотерапія та пресотерапія.

Через 14 днів можна проводити кінезотейпування. Аплікація – віялоподібна, для зняття післяопераційного набряку. Аплікацію необхідно клеїти, оминаючи післяопераційні рубці.

Диспансерний етап, відновний період – триває з 2-3-го місяця до 6 місяців з дня проведення операції. Мета – повністю відновити функціональний стан м'язів живота.

До вищезазначених методів реабілітації додаємо гідрокінезотерапію. Плавати можна вільним стилем та з допомогою допоміжних засобів.

Також можна виконувати лікувальну гімнастику у положенні стоячи на колінах, лежачи на спині з підйомом нижніх кінцівок, нахили тулуба у різні площинах. Якщо рубець повністю сформований, для покращення його еластичності можна накладати на нього кінезотейп. Також продовжуємо виконання вправ на укріплення м'язів тазового дна.

Також на даному етапі можна припиняти цілодобово носити компресійну білизну, обмежуючись нею лише під час занять кінезотерапією, за наявності неприємних відчуттів.

Фізіотерапія включає застосування електроміостимулювання для м'язів живота. Курс складається з 10-12 процедур з поступовим збільшенням тривалості від 5 до 20 хвилин.

Впродовж усього реабілітаційного процесу необхідно дотримуватися індивідуально розробленої дієти для нормалізації обміну речовин, покращення загального самопочуття та покращення стану шкіри і м'язів.

В кінці реабілітаційного процесу пацієнтка має повернутися до повної нормальної працездатності.

Висновки. Абдомінопластика є складним, але досить популярним

оперативним втручанням внаслідок ожиріння або різкої втрати ваги через вагітність.

Фізична реабілітація при абдомінопластиці у жінок після пологів – процес складний та комплексний і вимагає застосування таких засобів, як кінезотерапія, масаж та фізіотерапія. Тривалість повного відновлення становить приблизно пів року з моменту проведення операції.

Для породіль також характерні порушення функцій м'язів тазового дна, щод проблематичним при реабілітації після абдомінопластики, оскільки на початкових етапах не рекомендується напружувати м'язи живота.

Таким чином, програма реабілітації потребує подальшої більш детальної розробки з урахуванням усіх особливостей організму жінки після пологів.

Література

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – Київ: Олімпійська література, 2009. – 203с.
2. Рассел Дж., Коан Р. Упражнения Кегеля. М.: Издательство VSD, 2012. 86 с.
3. ISAPS: international society of aesthetic surgery, ISAP Global Survey Results 2018 [електронний ресурс] - <https://www.isaps.org/medical-professionals/isaps-global-statistics/>
4. L. L. Zammerilla et al., 2014; M. Grieco et al., 2015; E. Grignaffini et al., 2015.