

المشي بعد العملية الجراحية

Walking after Surgery

المشي بعد العملية الجراحية من أهم الأشياء التي يمكنك أن تقوم بها لتفادي أية مضاعفات.
Walking after your operation is one of the most important things you can do to prevent complications.

- يساعد المشي على جريان الدم في أنحاء الجسم وهو أمر مهم لشفاء الجروح.
- يساعد المشي على توسيع الرئتين ويساعد على تفادي الإصابة بالعدوى الصدرية.
- المشي يقوّي العضلات.
- يساعد المشي على الهضم وعلى قيام القناة البولية بوظائفها.

أهداف المشي يومياً

Daily walking goals

بعد ٤ ساعات من إجراء عمليتك الجراحية سوف يساعدك طاقم التمريض على:

- رفع رجلتك فوق حرف السرير
- الجلوس خارج السرير بين ١٠ دقائق و ٢٠ دقيقة.

بعد يوم من إجراء عمليتك الجراحية سوف يساعدك طاقم التمريض على:

- المشي إلى الحمام
- الجلوس خارج السرير ساعتين في الصباح وساعتين بعد الظهر
- المشي مسافة ٥٠ متراً في الصباح و ٥٠ متراً بعد الظهر.

بعد يومين من إجراء عمليتك الجراحية سوف يساعدك طاقم التمريض على:

- الجلوس خارج السرير ٣ ساعات في الصباح و ٣ ساعات بعد الظهر
- المشي مسافة ١٠٠ متر في الصباح وبعد الظهر وفي المساء.

بعد ٣ أيام من إجراء عمليتك الجراحية سوف يساعدك طاقم التمريض على:

- الجلوس خارج السرير فترة ٤ ساعات في الصباح و ٤ ساعات بعد الظهر
- المشي مسافة ١٠٠ متر أربع مرات.

بعد ٤ أيام من إجراء عمليتك الجراحية سوف نبذل جهدنا لنجعلك:

- تبقى خارج السرير طوال اليوم والمشي مسافة ١٠٠ متر أربع مرات على الأقل.

هذه الإرشادات هي مجرد دليل عام. إذا كانت لديك أية أسئلة يرجى مراجعة الموظفين.

يتوفر مترجمون محترفون لمساعدتك إذا لم تكن تفهم الإنكليزية أو التكلم بها، علماً أن خدمات الترجمة مجانية وسرية. ويحق لك أن تطلب من الموظفين خدمة مترجم إذا لم يعرضوا عليك ذلك وسوف يقومون بحجز مترجم لك.