

PÓS-OPERATÓRIO DE CIRURGIA DE ESTOMA

Voltando para casa depois da cirurgia de estoma

Convalescença

Os três primeiros meses após da cirurgia do estoma pode ser um período difícil para o paciente. Há muito o que se aprender e muito a que se ajustar.

Antes de ir embora do hospital você vai poder cuidar do seu estoma. Você receberá suprimento para o equipamento do seu estoma e receberá orientações sobre como obter mais desses suprimentos. Lembre-se que descansar é tão importante quanto recuperar sua resistência.

Exercícios Físicos

Recupera-se a força e resistência por meio de exercícios leves. Andar pode ser o máximo que você deva fazer nos três primeiros meses de cirurgia.

Atividades mais vigorosas, como nadar, ou levantar pesos, devem ser evitadas por três meses e, então retomadas gradativamente. Pergunte para o professor da academia de ginástica se há precauções que você deva tomar. Você deve começar a nadar de forma leve, usando uma bóia e somente as pernas.

Quando praticar esportes em que há risco de danificar o estoma, você pode precisar usar uma proteção para o estoma. Estão disponíveis por meio de prescrição médica peça ao seu médico ou enfermeiro.

Levantar objetos pesados

É importante que depois da cirurgia você não levante objetos pesados, porque você corre o risco de machucar o abdome. Mesmo se os pontos estiverem cicatrizados, os músculos podem levar semanas, ou meses para cicatrizar. O recomendado é que você não levante nada mais pesado do que uma garrafa de água nos três primeiros meses. Isso significa que você vai precisar de ajuda para várias atividades como limpar a casa (aspiradores de pó são pesados para se mover pela casa), lavar roupas (roupas molhadas são pesadas), fazer compras (mantimentos são pesados), até mesmo tomar cuidado de crianças pode envolver atividades que forçam o abdome.

Dirigir

Normalmente, não se deve dirigir por pelo menos seis semanas depois da cirurgia, mas você pode querer esperar três meses. É essencial que você não machuque a si mesmo, ou a outros quando estiver dirigindo, e você deve conseguir fazer uma parada de emergência com segurança. É uma boa ideia verificar com a sua seguradora se você está segurado caso ocorra um acidente.

Trabalhar

Sua volta ao trabalho depende do tipo de trabalho que você faz e do tipo de cirurgia que sofreu. É aconselhável que não se volte ao trabalho até depois que tiver sido feita uma visita de acompanhamento ao seu médico, para se certificar que seu médico concorda que você volte ao trabalho. Isso normalmente acontece na sexta ou oitava semana. Seu médico deve lhe dar um atestado para os dias em que você terá que ficar em casa. Algumas pessoas tem tido bons resultados voltando a exercer suas atividades, primeiro, por meio período apenas.

Vestimentas

Inicialmente muitos pacientes preferem usar roupas largas na região abdominal, porque o ferimento ainda está cicatrizando. O esperado é que com o tempo você possa voltar a usar as mesmas roupas que usava antes da cirurgia. Algumas pessoas escolhem usar roupas especiais, que dão suporte, ou que escondem o aparelho. Alguns homens preferem cintos em volta do abdome.

Sexo

Logo depois da cirurgia não se recomenda que o paciente tenha relações sexuais. O tempo que leva para que você possa voltar a ter relações sexuais depende do tipo de cirurgia. Esperar até que se termine o acompanhamento é apropriado.

Se precisar de mais informações, entre em contato com o seu médico ou enfermeiro estomaterapeuta.