

# Prendete attivamente parte al vostro recupero

Take part in your recovery

Praticate la respirazione profonda, tossite, fate esercizi a letto e camminate per prevenire la broncopolmonite e i coaguli di sangue.

Do deep breathing, coughing, exercising in bed, and walking to prevent pneumonia and blood clots

Voi giocate un ruolo importante nel vostro recupero. Questo opuscolo include istruzioni su come prevenire la broncopolmonite e i coaguli di sangue respirando profondamente, tossendo, facendo esercizi a letto e camminando dopo il vostro intervento.

Il dolore dovrebbe essere abbastanza sotto controllo da permettervi di respirare a fondo, tossire e incominciare a muovervi.

Se il dolore non è sotto controllo, avvertite l'infermiera, il fisioterapista o il medico.

## Respirare profondamente dopo un intervento

1. Mantenete la testata del letto più alta possibile o sedete su una sedia.
2. Tenete un cuscino o un asciugamano arrotolato fermamente sul petto o sullo stomaco.
3. Respirate profondamente dal naso e dalla bocca. La vostra pancia si alzerà quando i polmoni si riempiono d'aria.
4. Trattenete il respiro per qualche secondo.
5. Contraete le labbra come se doveste fischiare e espirate l'aria dalla bocca.
6. Respirate normalmente per 10-15 secondi.
7. Ripetete la sequenza del respiro profondo 10 volte all'ora, respirando normalmente per 10-15 secondi tra ogni respiro profondo.
8. Dopo 5 respiri profondi, tossite forte 1 o 2 volte (come indicato più avanti. Ciò significa fare 1 o 2 tossite forti ogni ora).

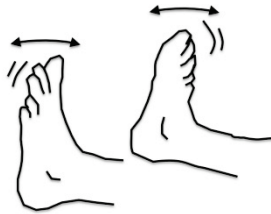
## Tossire dopo un intervento

1. Mettetevi a sedere sul letto o su una sedia e piegatevi leggermente in avanti.
2. Se avete avuto un intervento al petto o allo stomaco, potete diminuire il dolore della tosse tenendo fermamente un cuscino o un asciugamano arrotolato sul petto o sullo stomaco.
3. Inspirare e espirare profondamente.
4. Con la bocca aperta, fate un respiro profondo. Fate velocemente 1 o 2 colpi di tosse forte.



### **Esercitare le gambe mentre si è a letto**

Per mantenere una buona circolazione, muovete i piedi su e giù, poi piegate il piede verso di voi e verso i piedi del letto. Ripetete questo esercizio 10 volte ogni ora mentre siete svegli.



Ruotate le caviglie. Fate questo esercizio 10 volte ogni ora mentre siete svegli.



Per esercitare la parte alta delle gambe mentre siete a letto, tendete i muscoli della coscia premendo la parte posteriore delle ginocchia sul letto. Contate fino a 5 e rilassate i muscoli. Fate questo esercizio 10 volte ogni ora mentre siete svegli.



### **Camminare dopo un intervento**

La sera dopo l'intervento, l'infermiera vi aiuterà a sedervi sul letto.

La sera dell'intervento o la mattina dopo, l'infermiera vi aiuterà a scendere dal letto e a camminare. Fatevi sempre aiutare da un'infermiera le prime volte che vi alzate perché potreste sentirvi deboli o svenire.

È importante alzarsi e muoversi prima possibile dopo l'intervento. Dovreste fare delle brevi camminate nel reparto entro pochi giorni.

**Non** camminate da soli fino a quando l'infermiera non vi dice che è sicuro farlo.