

توصیه های ورزشی پس از جراحی پروستات

توصیه های ورزشی پس از جراحی پروستات جهت کنترل بی اختیاری ادراری

برای درمان سرطان پروستات و عوارض ناشی از جراحی پروستات باید ورزشهای خاصی انجام شود فعالیت بدنی میتواند سلامت جسمی و احساسی را بهبود بخشیده و موجب کنترل وزن حفظ عضلات، کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و حفظ قدرت استخوانها شود. فعالیت موجب کمک به، تعادل بهبود خواب کاهش خستگی و اضطراب میشود. ورزش همچنین میتواند باعث کاهش عوارض بالقوه درمان سرطان پروستات شود. مطالعات نشان داده که در مردان با فعالیت بدنی منظم خطر ابتلا به سرطان پروستات کمتر است فعالیت ورزشی مناسب، اثربیشتری به ویژه در مورد خطر سرطان پروستات پیشرفته دارد. همچنین در مردان مبتلا به سرطان پروستات، فعالیت بدنی با بقای بهتر همراه است و مقدار متوسط فعالیت ورزشی حدود سه ساعت در هفته بطور قابل توجهی میتواند در بهبود سرطان پروستات مؤثر باشد.

تمرینات Kegell قبل و بعد از جراحی پروستات

بسیاری از درمانهای سرطان پروستات میتواند اثرات مضر روی بدن داشته باشد. هورمون درمانی میتواند منجر به پوکی استخوان و از دست دادن توده عضلانی شود که هر دو از طریق ورزش و تمرینات قدرتی بهبود می یابند.

درمانهای دیگر مانند جراحی میتواند بی اختیاری ادرار عدم توانایی کنترل جریان ادرار را ایجاد کند تمرینات Kegell در قبل و بعد از درمان سرطان پروستات باعث تقویت عضلات کف لگن میشود که میتواند بی اختیاری ادرار را بهبود بخشد. هر برنامه ای برای فعالیت بدنی باید با وضعیت شخصی و سطح آمادگی جسمانی فرد متناسب باشد قبل از شروع هر نوع فعالیت ورزشی بهتر است با پزشک معالج مشورت شود.

حرکات ورزشی جهت پروستات

عضلات کف لگن از استخوان عانه در جلوی کشاله ران تا استخوان دنبالچه در پشت ادامه دارند و درست زیر پروستات هستند و از مثانه پروستات و راست روده در لگن حمایت میکنند. بعد از جراحی پروستات با توجه به نزدیکی این عضلات به پروستات ضعف عضلانی اجتناب ناپذیر است. با شروع به تقویت عضلات لگنی (قبل از عمل) میتوان ضعف عضلانی را جبران نموده و همچنین خطر ابتلا به بی اختیاری بعد از عمل پروستات را کاهش داد.

- با انقباض عضلات کف لگن میتوان جریان ادرار را متوقف کرد بلند کردن، پرینه ناحیه بین بافت بیضه ها و راست روده باید صحیح انجام شود.
- بالا رفتن آلت تناسلی در طول، انقباض نشانه درستی این تمرین ورزشی است.
- همچنین از تحت فشار قرار دادن خود اجتناب کنید.
- سعی کنید عضلات کف لگن را بدون سفت کردن مقعد یا عضلات شکمی تحریک کنید. هنگام تحت فشار قرار دادن این عضلات برای اولین بار به پشت دراز بکشید و دستان خود را روی ناحیه تحتانی شکم قرار دهید.

- هنگام تحت فشار قرار دادن عضلات، لگن، نباید حرکاتی زیر دستان خود احساس کنید.
- اگر هنگام اجرای تمرینات Kegell نشت ادراری افزایش یابد احتمالاً حرکت را نادرست انجام میدهید.
- بهتر است بیماران قبل از ورزش مثانه خود را تخلیه کنند. در روزهای اول شروع تمرینات بهتر است در مکانی آرام و خلوت این تمرینات شروع شود با تمرین و افزایش مهارت همه جا میتوان این تمرینات را انجام داد.
- تأثیر این ورزش در افراد مختلف متفاوت است نباید در روزهای اول نگران شد. اما به هر حال ورزشهای کگل میتوانند از بدتر شدن شرایط فعلی جلوگیری کنند.
- در واقع فیزیوتراپیست میتواند با ارائه ارزیابی مشاهده و بیوفیدبک به بهبود تقویت لگن شما کمک کند.

ورزش قبل از جراحی پروستات

این ورزشها را دراز کشیده یا نشسته روی صندلی انجام دهید عضلات کف لگن را برای ۱۰ ثانیه منقبض کنید و سپس با استراحت ۱۰ ثانیه ای ورزش را ادامه دهید و پنج بار تکرار کنید این تمرین را تا روز، جراحی سه بار در روز انجام دهید.

ورزش بعد از جراحی پروستات

پس از برداشتن کاتتر یا پرستار یا پزشک خود در مورد اینکه چه زمانی میتوانید تمرینات Kegell را شروع کنید صحبت کنید یا چه زمانی تمرینات را شروع کنید اگر قبل از عمل جراحی انجام نمیدادید در حالی که دراز کشیده اید با یک انقباض ملایم کمتر از ۱۰۰ درصد تلاش

ورزش های بعد از جراحی پروستات

تهیه و تنظیم:

گروه مراقبت در منزل امید مراقبت

تاریخ انتشار: اسفند ۱۴۰۱

Kegels



می‌کند. انواع تمرینات قدرتی عبارتند از تمرینات با وزنه، شنا و بارفیکس است ورزش در از نشست ممکن است نشستی ناشی از بی اختیاری استرسی را تشدید کند. با تیم پزشکی یا فیزیوتراپیست فیزیکی خود در مورد سطح و نوع تمرینات قدرتی که برای شما ایمن است صحبت کنید.

تمرینات هوازی و پروستات

تمرینات هوازی مانند راه رفتن، سریع پیاده روی شنا دویدن دوچرخه سواری تنیس و اسکی روی (زمین باعث افزایش مصرف کالری در طول تمرین و چند ساعت پس از تمرین می‌شود همچنین ورزشهای هوازی به سبب افزایش سطح طبیعی آنتی اکسیدانها و حذف مولکولهای التهاب دهنده پروستات که باعث سرطان میشوند مؤثر هستند.

تأثیرات ورزش برای درمان پروستات

مزایای سلامت فعالیت بدنی مستقیماً با میزان فعالیت منظم مرتبط است.

به طور کلی هر چه بیشتر بهتر است شدت آن نیز اهمیت دارد. فعالیت فیزیکی فقط شامل باشگاه رفتن یا ورزش رفتن نیست بلکه دوچرخه سواری باغبانی و نیز انجام کارهای خانگی و شغلی که فعالیت فیزیکی دارد را نیز شامل میشود.

کالج، آمریکایی طب ورزشی توصیه میکند که بزرگسالان سالم حداقل دو و نیم ساعت ورزشهای هوازی متوسط در هفته تمرینات قدرتی دو تا سه روز در هفته و تمرینات تعادل، مهارتی هماهنگی و انعطاف پذیری دو تا سه روز در هفته انجام دهند .

تمرین را شروع کنید انقباض را برای مدت ۳ ثانیه نگه دارید و سپس ۱۵ ثانیه ریلکس بمانید و این کار را سه بار در روز در هر مرحله پنج مرتبه تکرار کنید.

هر روز شدت انقباضات را افزایش دهید. همچنین زمان انقباض را با یک ثانیه افزایش و زمان ریلکسیشن را با یک ثانیه در روز کاهش دهید تا زمانی که به مدت ۱۰ ثانیه نگه داشته و یک استراحت ۱۰ ثانیه ای انجام دهید پنج بار تکرار سه بار در روز را ادامه دهید. گام بعدی این است که تمرینات را نشسته یا ایستاده انجام دهید فواصل زمانی مشابه را همانطور که در بالا ذکر شد با یک بازه ۵ ثانیه ای انقباض و ۱۵ ثانیه ریلکسیشن ادامه دهید و تا ۱۰ ثانیه انقباض و ۱۰ ثانیه ریلکسیشن پیش بروید.

کاهش تدریجی نشست ادرار و افزایش بازه های زمانی نیاز به ادرار کردن را متوجه خواهید شد.

شما همچنین باید فوریت در ادرار کردن را حداقل ۱۵ دقیقه به تأخیر بیندازید و بدون نشست ادراری به سرویس بهداشتی بروید. اگر با افزایش دفعات ادرار یا نشست زیاد مشکل دارید با پزشک مشورت کنید.

کاهش وزن با انجام ورزش

عضلات ۳۵ تا ۵۰، برابر کالری بیشتری نسبت به چربی میسوزانند. بنابراین اگر توده عضلانی را با تمرینات قدرتی و ورزشهای هوازی افزایش دهید از افزایش وزن جلوگیری خواهید کرد.

تمرینات قدرتی

تمرینات قدرتی که تحت عنوان تمرینات مقاومتی هم شناخته شده است میتواند موجب افزایش توده عضلانی شود و همچنین برای حفظ استخوانهای سالم و بهبود تعادل مهم است و از افتادن جلوگیری