



Szülészet- Nőgyógyászati Rehabilitáció



Bemutatkozás

A közel 180 éves múltra visszatekintő Somogy Vármegyei Kaposi Mór Oktató Kórház, mottójának megfelelően – „Tradíció és megújulás” – egyrészt büszke hagyományaira, valamint legrégebbi, folyamatosan működő osztályaira, másrészt támogatja a jelenkor legújabb vívmányait alkalmazó prevenció, gyógyító és rehabilitációs programokat, kezeléseket.

A Kórház Szülészet-Nőgyógyászati Osztálya 2021-ben teljes körű felújításon esett át, így elmondhatjuk, hogy valóban méltó körülmények fogadják a hozzánk betérőket. Az elmúlt években ugyanakkor nagyon sokat fejlődött a szülészet-nőgyógyászati szakma is. Mint általában minden területén az egészségügynek, a digitális technológia itt is jelentős teret hódított magának. A hagyományos, nyitott műtéti technikák helyét átvette az endoscopia és a laparoscopia. Új diagnosztikus lehetőségek jelentek meg, pl. az ICG alkalmazása az onkológiai sebészetben. A szülészet területén a „családbarát szemlélet” bevezetése régi tabukat döntöget. Az új szakmai irányelvek csaknem homlok-egyenest ellentmondanak a korábbi gyakorlatoknak. Osztályunk munkatársai motiváltak és készséggel fogadják be az új ismereteket, tanulják meg az új műtéti technikákat. Örömmel mondhatjuk, hogy ma már nemcsak szakpszichológus, de a rehabilitáció, sőt intim rehabilitáció terén is jártas szakemberek segítik betegeink gyors felépülését.

A Kórház Mozgásszervi Rehabilitációs Osztályán a legmagasabb progresszivitási szinten, team munka keretében, állapottól függően bennfekvéses vagy ambuláns keretek között kezelnek átmeneti vagy végleges funkciózavarokat, betegségeket. Ilyenek például a féloldali bénulás, az amputáció, degeneratív ízületi betegségek, baleseti sérülések, protézis implantáció, gerinc- és koponya műtétek. A rehabilitáció a felsorolt betegségek következtében kialakult mozgás- és járászavar, nyelési nehézség, kommunikációs és kontinencia problémákra kínál terápiás lehetőségeket. Mindehhez modern fizioterápiás géppark, jól felszerelt tornaterem áll rendelkezésre.

Legújabb terápiás területként a nőgyógyászati osztály betegeinek osztályos és ambuláns ellátási részét indítottuk el.

A fejlett nyugat-európai országokban nagy hangsúlyt fektetnek a szülészet nőgyógyászati beavatkozások előtti-utáni és a szülés előtti-utáni rehabilitációs kezelésekre a betegeknél. A kezelések posztoperatív (műtétet követően) és preventíven (megelőzőként) is számos esetben jelentős mértékű javulást eredményeznek. A posztoperatív fázisban vagy a szülés utáni időszakban a sérült izomzat megerősítése mellett nagy hangsúlyt fektetnek az inkontinencia kezelésére, valamint a mozgástartományok fejlesztésére. Nemzetközi tanulmányok rávilágítottak, hogy a megfelelő korai és utógondozás jelentős mértékben csökkenti a betegek gyógyulási idejét, valamint támogatja a szülésznőgyógyászatban dolgozó szakorvosok munkáját. Számos más megbetegedésben (pl.:PCOS) az orvosok javasolják

az életmódváltást, ami magában foglalja a pszichés vezetést, étrendi tanácsadást, illetve komplex rehabilitációs lehetőségeket. Posztoperatíván alkalmazott egyéni gyógytorna, elektromos kezelések mellett a fokozatosság elvét betartva csökken a táppénz ideje, hatékonyabb és gyorsabb javulás érhető el. A kezeléseket már osztályos keretek között elkezdhetik a betegek és ambuláns formában is folytathatják orvosi javaslatra.

A szüléset-nőgyógyászati rehabilitáció hazánkban nem elterjedt rehabilitációs kezelés. Intézményünkben egy gyógytornász csapat kialakításával, a Szüléset-Nőgyógyászati Osztály és a Mozgásszervi Rehabilitációs Osztály orvosai és kollégái bevonásával indult el ez a kezelési forma. Kezdetben kis elemszámmal indulnak a kezelések, később a betegek és orvosok igényeihez alakítjuk az ellátásban részesülők számát és a rehabilitációs kezelési lehetőségeket.



Inkontinencia és süllyedéses kórképek



Vizelet inkontinencia

Tünetei:

- „Stressz” azaz tüsszentés, köhögés vagy egyéb erőbehatások következtében vizeletszivárgás
- Hirtelen fellépő és erős vizelési inger, melyet vizeletvesztés kísér

Méh- vagy hüvelysüllyedés (hólyagsérv, húgycsősérv, végbélsérv)

Tünetei:

- Teltség- és nyomásérzés a medencében, hüvelyben
- Alsó deréktáji és szeméremdombi fájdalom
- Vizelési problémák (vizeletvesztés vagy nehéz hólyagürítés)
- Gyakori vagy folyamatos vizelési inger
- Székletürítési panaszok
- A hüvelyből kitüremkedő vagy a hüvely első vagy hátsó falán megjelenő duzzanat észlelése
- Szexuális érzékelés csökkenése, fájdalmas szexuális együttlét



Kezelési lehetőségek

A fent említett tünetek és kórképek esetében a kezelés egyéni torna keretein belül zajlik, melyet gyógytornász által végzett vizsgálat előz meg.

Attól függően, hogy mi a probléma forrása, sokféle kezelési módszert alkalmazhatunk, a kezelések szabályos elvégzése fontos szempont. A helytelenül és nem szakember által végzett kezelések sokszor nagyobb kárt okozhatnak és a tünetek romlásához vezethetnek.

Mit kerüljön?

- Vizezés és székelés közben erős hasprés
- Nehéz emelés és nagy fizikai megterhelés
- Ugrálással járó mozgásformákat, intenzív fizikai aktivitást (futás, ugrálás, súlyemelés)
- Hasizmokat erősítő mozgásformákat
- Hosszan tartó állás vagy ülés

Mi a teendő?

1. Időpont kérése a nőgyógyászati szakrendelésre
2. A szakorvos vizsgálatot követően, amennyiben szükségesnek tartja, gyógytornát rendel el
3. Gyógytornász felkeresése az alábbi telefonszámon, időpont egyeztetés

Kismama torna

Várandós? Mozogna, de nem tudja, hogy hol kezdje el?

Szeretettel várunk minden kismamát, aki szeretne fitt és energikus maradni a terhesség alatt.



Panaszok, melyeken tornával tudunk javítani:

- Lábfájdalom és dagadás
- Légszomj
- Derék vagy szeméremdomb fájdalom
- Mozgáshiány
- Vizelet- vagy széklettartási problémák
- Vérnyomás ingadozás
- Érzelmi hullámok

Miért jöjjön el?

- **Fitt és energikus marad:** A rendszeres mozgás segít megőrizni a fizikai erőnlétet, csökkenti a fáradtságot és javítja a hangulatot.
- **Egészségesebb terhesség:** A kismama torna segít megelőzni a terhességi panaszokat, mint a hátfájás, a derékfájás és a vizesedés.
- **Könnyebb szülés:** A rendszeres mozgás felkészíti a testét a szülésre, ami így könnyebben és gyorsabban zajlik le.
- **Gyorsabb regenerálódás:** A szülés utáni regenerálódás is gyorsabb és könnyebb, ha rendszeresen tornázik.
- **Közösség:** A tornán találkozhat más kismamákkal, megoszthatja a tapasztalatait és új barátokat szerezhet.



Mi a teendő? Hogyan juthat el hozzánk?

1. A 12 hetes nőgyógyászati szűrővizsgálaton a nőgyógyász szakorvos javasolja, engedélyezi a gyógytornát írásban
2. Gyógytornász felkeresése a megadott telefonszámon, időpont egyeztetés

Torna felépítésről röviden:

A torna csoportos foglalkozás keretein belül, kellemes hangulatban zajlik. A foglalkozások során izomerősítő, vérkeringés-fokozó és medencefenék tornát, egyensúly- és koordinációfejlesztő gyakorlatokat végzünk. Továbbá betanításra kerülnek a szülés során alkalmazható légzéstechnikák, illetve a vajúdas és szülés közben fellépő komplikációk esetén alkalmazható relaxációs technikák is.

Posztnatális torna

Császár, tervezett császár és természetes szülés
után



Mire számíthat a tornán?

- **Személyre szabott gyakorlatok:** a gyógytornász felméri az állapotát és segít kiválasztani az Ön számára legmegfelelőbb gyakorlatokat, figyelembe véve a szülés módját és az esetlegesen felmerülő problémákat.
- **Fokozatos terhelés:** a gyakorlatok fokozatosan nehezednek, így biztonságosan és hatékonyan segítünk a rehabilitációban.
- **Különös figyelmet fordítunk a gátizmokra:** a gátizmok erősítése nagyon fontos a szülés utáni regenerálódásban, ezért különös figyelmet fordítunk ezeknek az izmoknak a megerősítésére.
- **Nyújtás és lazítás:** a torna végén nyújtó és lazító gyakorlatokat tanulhat, melyekkel elősegítjük a relaxációt és csökkentjük a fájdalmakat.

Miért jöjjön el?

- **Fitt és energikus marad:** A rendszeres mozgás segít visszanyerni a fizikai erőnlétet, csökkenti a fáradtságot és javítja a hangulatot.
- **Égészséges regenerálódás:** A szülés utáni torna segít enyhíteni az olyan várandósság és szülés után fellépő panaszokat, mint a hátfájás, a derékfájás és az inkontinencia. A torna segít megerősíteni a has-, hát- és gátizmokat, így elősegítve a mihamarabbi regenerációt.
- **Közösség:** A tornán találkozhat más édesanyákkal, megoszthatja a tapasztalatait és új barátokat szerezhet.
- **Szakértő segítség:** A tornán gyógytornász segít megtalálni az ön számára legmegfelelőbb és legbiztonságosabb gyakorlatokat és mozgásformákat, legyen szó császáros szülésről, tervezett császárról vagy természetes szülésről.



Mikor lehet elkezdni?

- **Természetes szülés után:** A természetes szülés után 4 héttel el lehet kezdeni a tornát, de fontos, hogy fokozatosan terheljük a testet és figyeljünk a jelzéseire.
- **Császáros és tervezett császáros szülés után:** A császáros szülés után a seb gyógyulására kell várni, a 6. heti orvosi kontroll után jelentkezhet tornára.

Mi a teendő?

4. A szakorvostól a gyógytorna kiírásának kérése
5. Gyógytornász felkeresése az alábbi telefonszámon, időpont egyeztetés

Nőgyógyászati műtétet követő rehabilitáció



A nőgyógyászati műtétek utáni rehabilitáció segítségével lehet a gyorsabb és sikerebb felépülésben. A gyógytorna segítségével nemcsak a fájdalmat csökkenthetjük, hanem visszaállíthatjuk az egészséges mozgást, erősíthetjük a testünket és megelőzhetjük a szövődményeket.

Miért fontos a gyógytorna műtét után?

- Segít a műtési heg körüli területek megfelelő mozgásában és a letapadások elkerülésében.
- Javítja a vérkeringést, csökkenti a duzzanatokat és a fájdalmat.
- Erősíti a medencefenék izmait, amelyek kulcsfontosságúak a kismedencei egészséghez.
- Megelőzi a mozgás beszűkülést és a tartási problémákat.

Mikor kezdheti el? A gyógytorna elkezdésének ideje a műtét típusától és az orvosa ajánlásától függ. A varratszedésig folytathatja otthonában a bennfekvés alatt elsajátított tornát, illetve a tájékoztató alapján végezze a mindennapi tevékenységeket. A varratszedést követően ajánljuk gyógytornász felkeresését, különösen, ha az alábbi tüneteket tapasztalja:

- Tüsszentés, köhögés vagy egyéb erőbehatások következtében fellépő vizeletszivárgás
- Hirtelen fellépő és erős vizelési inger, melyet vizeletvesztés kísér
- Alsó deréktáji és szeméremdombi fájdalom
- Nehéz hólyagürítés
- Gyakori vagy folyamatos vizelési inger
- Székletürítési panaszok
- Szexuális érzékelés csökkenése, fájdalmas szexuális együttlét
- Amennyiben hüvelyplasztikai, háló beültetési vagy felfüggesztési műtéten esett át
- Amennyiben teljes vagy részleges méheltávolító műtéten esett át.

A gyógytornát személyre szabottan végezzük! Minden beteg más, és ezért a gyógytorna is egyéni szükségletekhez igazodik. Attól függően, hogy mi a probléma forrása, sokféle kezelési módszert alkalmazhatunk, a kezelések szabályos elvégzése fontos szempont. A helytelenül és nem szakember által végzett kezelések sokszor nagyobb kárt tehetnek, és a tünetek romlásához vezethetnek.

Milyen mozgásformákat kerüljön?

- Vizezés és székelés közben erős hasprés
- Nehéz emelés és nagy fizikai megterhelés
- Ugrálással járó mozgásformák, intenzív fizikai aktivitás (futás, ugrálás, súlyemelés)
- Hasizmokat erősítő mozgásformák
- Hosszan tartó állás vagy ülés

Mi a teendő?

1. Időpont és kivizsgálás vagy kontroll kérése a nőgyógyászati szakrendelésre
2. A szakorvos a tünetek és kivizsgálás alapján gyógytornát rendel el
3. Gyógytornász felkeresése a megadott telefonszámon, időpont egyeztetés

Hogyan csatlakozhat a programhoz?

1. Ki javasolja a programban való részvételt?

Az Ön kezelőorvosa vagy a háziorvosa tehet javaslatot.

2. Mikor vehet részt benne? Amennyiben a nőgyógyász szakorvos kivizsgálta és javasolta.

3. Mik a kizáró okok? Ön nem vehet részt a programban:

- súlyos kardiológiai betegségek
- diagnosztizált előrehaladott demencia
- alkoholizmus, drogfüggőség esetén.

Elérhetőségek:

Somogy Vármegyei Kaposi Mór Oktató Kórház
7400 Kaposvár, Tallián Gyula u. 20-32.

Csima Laura

Gyógytornász

Telefonszám: +36/82 501-300/6146

Melczér Réka

Gyógytornász

Telefonszám: +36/82 501-300/6147

Szülészet- Nőgyógyászati Osztály:

Dr. Péterfi István PhD

Osztályvezető főorvos

Mozgásszervi Rehabilitációs Osztály:

Dr. habil. Tollár József

Egységvezető

Mozgásszervi Rehabilitációs Osztály Ambuláns Ellátásért

Felelős vezető szakdolgozó

Mozgásszervi Rehabilitációs Osztály:

Dr. Androsics Mónika

Osztályvezető főorvos

