

Mangia meno, mangia lentamente, abituati al digiuno

Nonostante la pratica del digiuno protratto sia sempre meno diffusa in chirurgia, è molto probabile che per almeno qualche giorno ti verrà chiesto di mangiare poco o per nulla. Se hai l'abitudine di mangiare molto, ti troverai ad avere qualcosa di simile a una crisi d'astinenza. Se mastichi poco e mangi velocemente, avrai la nausea o vomiterai. Inizia 2-3 settimane prima dell'intervento: i primi giorni fai una cena leggera, poi saltala del tutto uno o due volte alla settimana (ricordati di bere e introdurre liquidi; consulta il tuo Diabetologo se soffri di diabete). Abituati a pranzo a fermarti prima di scoppiare: non gonfiare lo stomaco, mangia lentamente e mastica a lungo. Piuttosto che un pranzo abbondante, fai pasti piccoli e frequenti (spuntino, merenda). Bevi acqua fuori pasto.

Quando puoi, dormi

Datti un ritmo regolare per il sonno. Se puoi, non perdere ore preziose di sonno nei giorni precedenti l'intervento. Mettiti a letto a leggere un libro, piuttosto che guardare la televisione fino a tardi.

Cena presto (nella maggior parte degli ospedali mangerai tra le 18 e le 19) e vai a dormire non più tardi delle 22. Se puoi, dopo pranzo passeggia una mezz'oretta e poi coricati per riposare una quarantina di minuti.

Durante il ricovero, è molto frequente avere disturbi del sonno e invertire il ritmo sonno-veglia, dormendo di giorno e faticando a dormire di notte. Quando sarai in ospedale tieniti occupato durante il giorno, rispettando i ritmi del riposo.

Dr. Marco Lotti - lottimarco.eu

Chi sono

Sono un Chirurgo con più di 25 anni di esperienza in Chirurgia Generale, Chirurgia Laparoscopica e Mininvasiva, Chirurgia Oncologica maggiore e Chirurgia d'Urgenza e del Trauma. Ho svolto attività di Tutor per gli Specializzandi in Chirurgia Generale e in Corsi Master di Chirurgia Laparoscopica. Sono autore di diverse opere didattiche, tecniche innovative di Chirurgia Laparoscopica e revisore per numerose riviste scientifiche.

Perché questo opuscolo?

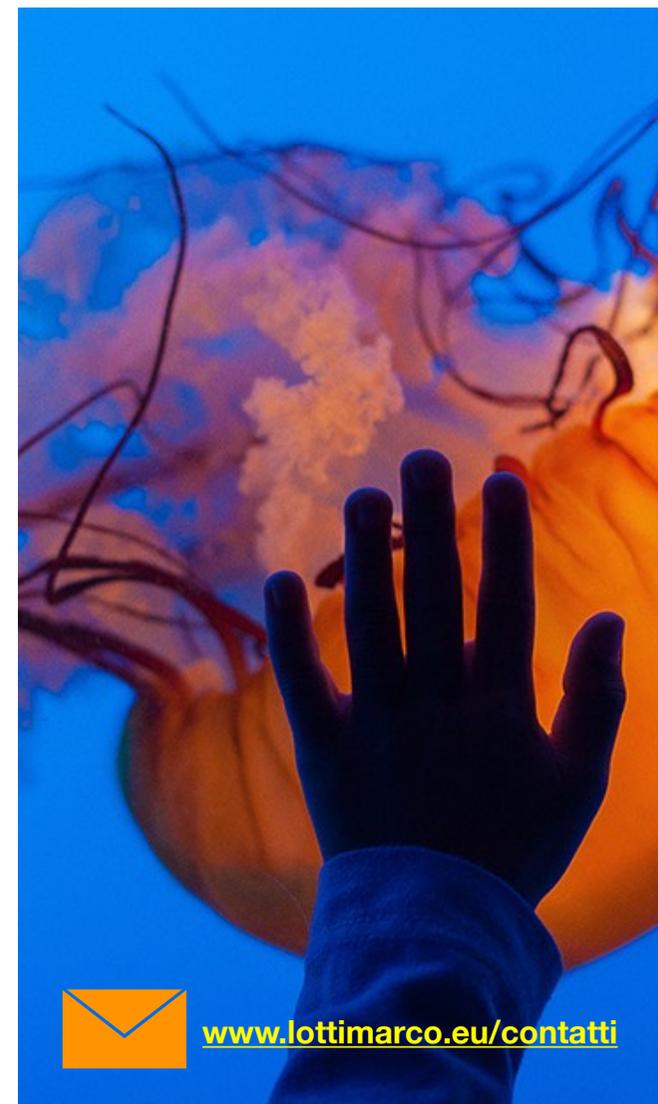


Questi sono i consigli che sono solito dare alle persone che si affidano a me per un intervento chirurgico. Rappresentano la mia visione personale, non sono delle linee guida generali. Questo opuscolo è liberamente scaricabile e distribuibile con licenza Creative Commons: se lo utilizzi, anche solo in parte, ricordati di citare la fonte e l'Autore.



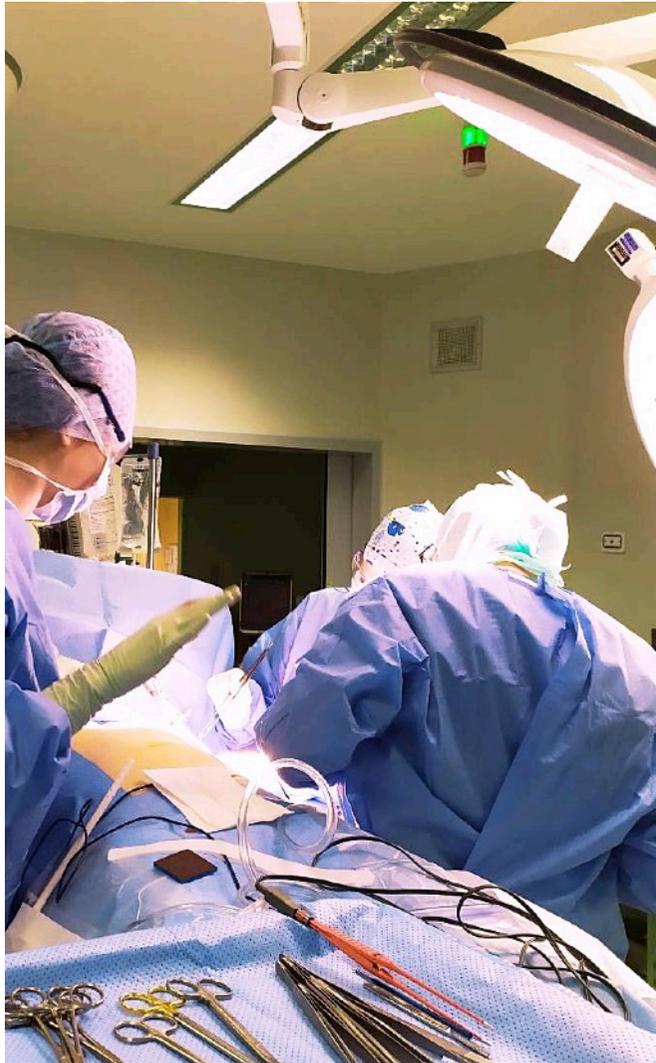
Prepararsi prima della Chirurgia

Per affrontare nel migliore dei modi un intervento chirurgico occorre prepararsi. Ecco come fare.



www.lottimarco.eu/contatti

L'intervento non si subisce, ma si affronta. Esattamente come ti prepari per ogni appuntamento importante della tua vita, devi farlo anche per un intervento.



Ho davvero capito cosa sarà il mio intervento?

Dove sarà il taglio?
Quanto durerà?
Che anestesia faranno?
Avrò nausea o dolore?
Quanti giorni starò a letto?
Quanto starò in ospedale?

Cosa cambierà nelle mie abitudini?

Come mangerò?
Come respirerò?
Come mi muoverò?
Come dormirò?
Con chi mi relazionerò?
Potrò lavarmi?

Cosa potrò portare con me?

Avere con sé qualcosa che riporti alle proprie abitudini (un libro, una fotografia, un cuscino per il collo, un portafortuna, un indumento) aiuta a superare le difficoltà.

Chi mi farà compagnia e mi aiuterà?

Informati su chi potrà venire a trovarti in ospedale e quando. Chi ti risponderà in caso di bisogno (Infermiere, Medico, Operatore Sanitario)?



Allenati a respirare: ti rilasserai e avrai meno nausea e dolore

Sdraiati e metti un peso (ad esempio un libro) sulla sede prevista della ferita chirurgica. Concentrati sul disagio che ti dà. Poi inizia a inspirare lentamente ma a fondo, sollevando per primo l'addome (usando il diaframma) e poi espandendo il petto (usando i muscoli intercostali), infine lascia fuoriuscire l'aria lentamente. Fai tutto con calma, per 2-3 minuti (non esagerare o ti girerà la testa).

Prova ora a fissare una pallina da ping pong con un cerotto sulla sede della ferita: abituati a camminare e a stare seduto con quella (non sederti sulla pallina...).



Prepara la tua schiena

Stare a letto metterà a dura prova la tua schiena, soprattutto se sei già una vita sedentaria o lavori in posizione seduta. Probabilmente avrai i muscoli del dorso, del collo e dei lombi in atteggiamento contratto, e questo potrebbe darti cefalea, nausea, dolore o la fastidiosa sensazione di non riuscire a trovare una posizione confortevole nel letto.

Prima dell'intervento, abituati a passeggiare ogni giorno per almeno mezz'ora, respirando a fondo e con calma. Fai degli esercizi dolci di piegamento e rotazione della schiena per alleggerire la muscolatura.