

COME FAVORIRE UNA MIGLIORE RIPRESA FUNZIONALE DOPO INTERVENTO CHIRURGICO

Dopo un intervento chirurgico ogni paziente ha bisogno di lasciare al proprio corpo il tempo necessario per ristabilirsi e recuperare dopo lo stress rappresentato dall'operazione. Il paziente trascorre il periodo postoperatorio inizialmente in ospedale e in seguito a casa o presso una struttura. Si tratta di un momento molto importante in quanto devono essere attuate le misure necessarie a favorire la guarigione, la ripresa delle attività abituali ed evitare possibili complicanze.

I pazienti sottoposti ad intervento di chirurgia colo-rettale hanno un recupero postoperatorio variabile. La degenza postoperatoria è condizionata da molteplici fattori e può avere una durata differente da paziente a paziente. Ad ogni modo oggi si cerca di ridurre allo stretto necessario il periodo di degenza in ospedale, contrariamente a quanto avveniva in passato quando si vigilava con minor rigore sulle conseguenze di prolungato allettamento, insufficiente controllo del dolore post-operatorio, eccessiva somministrazione dei liquidi endovenosi o rallentata ripresa della funzionalità intestinale.

Grazie al contributo della ricerca scientifica e all'esperienza sul campo degli specialisti, sono stati creati protocolli specifici per favorire una rapida ed efficace ripresa post-operatoria. I principi contenuti in questi programmi di recupero postoperatorio vengono applicati in numerosi ospedali di tutto il mondo ed è stato dimostrato che consentono di migliorare i risultati post-operatori, di ridurre la lunghezza della degenza in ospedale e di incrementare la soddisfazione dei pazienti.

Presso il reparto di Chirurgia di Faenza è stato adottato un programma di recupero postoperatorio, attuato grazie alle conoscenze e alla collaborazione dei chirurghi, degli anestesisti, degli infermieri del nostro team.

Cosa avviene dopo la dimissione dall'Ospedale?

Una volta tornato/a a casa si accorgerà che, nonostante la degenza in ospedale sia terminata, è necessario ancora del tempo prima di sentirsi nuovamente 'in forma'.

La degenza in reparto, infatti, si conclude quando si verificano le condizioni necessarie per poter tornare a casa (tollerare una dieta normale, avere una funzione intestinale adeguata e ottenere il controllo del dolore con i farmaci per os), ma la convalescenza postoperatoria continua. Trascorrere il periodo necessario alla convalescenza in ospedale non costituirebbe un vantaggio, bensì un potenziale rischio (perdita del tono muscolare, infezioni ospedaliere, ecc.).



Alcune complicanze potranno presentarsi anche dopo la dimissione, ma spesso alcuni sintomi che avvertirà sono da considerarsi assolutamente ‘normali’.

I punti contenuti in questo testo servono ad aiutarla a identificare correttamente i sintomi e i segni che rappresentano un ‘campanello d’allarme’, che le chiediamo di segnalarci. Allo stesso tempo la vorremmo tranquillizzare su tutti quegli aspetti, che pur non essendo per lei abituali, sono da considerarsi fisiologici nella fase di ripresa dopo un intervento chirurgico.

Questo potrà permettere a noi medici di identificare e trattare precocemente le eventuali complicanze e a lei di affrontare in maniera più consapevole e serena il periodo di convalescenza postoperatorio.

Iniziamo!

DIETA

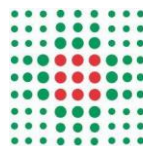
Non ci sono cibi “vietati”. Dopo ogni intervento addominale l’organismo necessita di un periodo di tempo (giorni/settimane) per riprendere completamente la propria attività in modo efficace. In questo periodo consigliamo di seguire una dieta equilibrata favorendo l’assunzione di cibi sani e di bere un’adeguata quantità di liquidi (2L di acqua al giorno). Le ricordiamo inoltre che l’intestino lavora correttamente se resto dell’organismo è attivo. La invitiamo quindi a camminare ogni giorno e a non limitare l’attività fisica alle mura domestiche, per quanto possibile.

Cosa è normale

- Avere senso di “pesantezza allo stomaco” dopo mangiato (anche per pasti moderati)
- Avere scarso appetito. Per questo suggeriamo di favorire alimenti ‘di cui si ha voglia’, anche se assunti in quantità limitata, favorendo cibi ad elevato contenuto energetico (es. parmigiano, prosciutto crudo, etc.)
- Avere diarrea dopo aver mangiato
- Andare di corpo subito dopo il pasto
- Perdere / aver perso alcuni chili dopo l’intervento

Cosa segnalare

- Inappetenza severa, fino al punto di non mangiare o bere per 1-2 giorni
- Distensione addominale prolungata nella giornata (anche lontano dai pasti) in particolare se associato a nausea e vomito
- Perdere peso in modo significativo nelle settimane successive all’intervento (5-10% del peso corporeo)



TEMPERATURA CORPOREA

Dopo un intervento chirurgico l'organismo reagisce rilasciando diversi mediatori dell'infiammazione, che aiutano il corpo umano a mettere in atto il processo di guarigione. Per questo non è richiesto di misurare la temperatura routinariamente, come veniva fatto durante la degenza, ma solo nel caso in cui fossero presenti alcuni dei 'sintomi associati' elencati di seguito.

Cosa è normale

- Avere occasionalmente una temperatura elevata. Fino a 38/38.5° C si tratta di 'normali' alterazioni della temperatura e generalmente non debbono preoccupare
- Assistere ad un abbassamento della temperatura dopo l'assunzione della tachipirina
- Avere sudorazione o debolezza dopo l'assunzione della tachipirina

Cosa segnalare

- Alterazioni della temperatura che persistono per molte ore/giorni o che non rispondono all'assunzione della tachipirina
- Picchi di temperatura superiori a 38.5°C
- Presenza di brivido scuotente in concomitanza con episodi di febbre

ATTIVITÀ INTESTINALE

Dopo un intervento come il suo l'intestino necessita di alcune settimane per ritornare ad una funzione regolare e nel suo organismo dovrà crearsi un nuovo equilibrio.

Cosa è normale

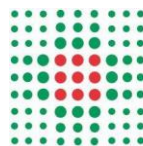
- Avere un alvo alterno: alternare evacuazione di feci poco formate/diarrea a periodi di stipsi o mancata evacuazione per 2-3 giorni
- Osservare la presenza di sangue dopo l'evacuazione occasionalmente o anche per alcuni giorni. Le ricordiamo che ogni qualvolta si esegua una anastomosi intestinale le due parti di intestino collegate possono sanguinare, come ogni ferita del nostro corpo. Non si tratta quindi di un reperto anomalo se il sanguinamento è di modesta entità.

Cosa segnalare

- Evacuazioni eccessivamente numerose (più di 7-8 al giorno)
- Mancata evacuazione di feci e gas per più di 4-5 giorni
- Mancata evacuazione associata a distensione addominale con nausea o vomito

DOLORE

È normale percepire una certa quota di dolore addominale anche a distanza dall'intervento. Anche nei casi in cui l'intervento sia stato eseguito in laparoscopia, l'estensione dell'intervento



all'interno dell'addome è la stessa della tecnica tradizionale, di conseguenza un moderato discomfort potrebbe verificarsi nel periodo post-operatorio.

Durante la degenza le sono stati somministrati dei farmaci antidolorifici, prevalentemente non oppiacei, ad orari prestabiliti. Dopo la dimissione suggeriamo di proseguire allo stesso modo con l'assunzione per bocca di farmaci antidolorifici ad orari fissi per i primi 3-5 giorni e in seguito al bisogno in caso di necessità. Assuma quindi i farmaci che le vengono prescritti nella lettera di dimissione. Ricordiamo che tutti i FANS (Brufen, Orudis, Oki, etc) devono essere assunti a stomaco pieno.

Cosa è normale

- Avere la necessità di utilizzare antidolorifici (come prescritto). Per un periodo di 1-2 settimane è normale aver bisogno dell'ausilio di farmaci antidolorifici

Cosa segnalare

- Comparsa di dolore addominale di intensità elevata (più forte di quello provato durante la degenza), che non risponde al trattamento antalgico prescritto alla dimissione
- Dolore agli arti inferiori (in particolare polpaccio e coscia)

PROFILASSI DELLA TROMBOSI VENOSA PROFONDA

Un intervento chirurgico all'intestino espone al rischio della formazione di coaguli nelle vene degli arti inferiori. Per questo è opportuno eseguire una profilassi con eparina o analogo) e camminare ogni giorno evitando di stare a letto per periodi prolungati.

La terapia antitrombotica è prescritta alla dimissione. Le punture devono essere eseguite sottocute. È consigliato eseguirle nel tessuto adiposo del braccio, ma è possibile somministrarle anche in una piega del grasso addominale. Faccia attenzione a non eseguire l'iniezione troppo in profondità e non massaggi la cute dopo l'iniezione.

Cosa è normale

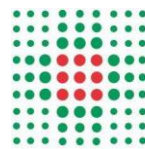
- Assistere alla comparsa di lividi ed ecchimosi attorno alle ferite o nella sede dove viene eseguita l'iniezione.

Cosa segnalare

- Comparsa di vasti ematomi nella sede di iniezione in particolare se eseguite nell'addome

FERITE CHIRURGICHE

Le ferite chirurgiche possono essere bagnate dopo 48 ore dalla procedura chirurgica. È quindi possibile fare la doccia, assicurandosi di mantenere in seguito le ferite asciutte. Bagnare una ferita



chirurgica non è un problema, mentre mantenerla umida lo è. Si assicuri quindi di asciugarla dopo la doccia con garze sterili o con il phon.

Cosa è normale

- Secrezione di liquido sieroso chiaro (in particolare in caso di pazienti sovrappeso)
- Vedere ecchimosi (lividi) attorno alla ferita
- Sentire prurito o dolore nella sede della ferita

Cosa segnalare

- Apertura completa dei lembi cutanei
- Secrezione di liquido giallastro maleodorante (pus)
- Arrossamento e dolore intensi attorno alle ferite

DEBOLEZZA / ATTIVITÀ FISICA

Una volta tornato/a a casa potrà avvertire senso di debolezza fisica, anche intenso. Questo avviene per molteplici ragioni.

In primo luogo la chirurgia è un enorme stress per l'organismo, tutti i sistemi del nostro corpo sono messi alla prova. È quindi normale che l'organismo 'richieda' tempo e riposo prima di riprendere a pieno le attività abituali. In secondo luogo l'adrenalina e gli ormoni, prodotti durante il periodo postoperatorio, diminuiscono progressivamente nel sangue mentre il desiderio di essere maggiormente attivi aumenta: di conseguenza la debolezza viene percepita in modo più profondo. Infine è normale che ciascuno di voi tornando a casa si rilassi e percepisca maggiormente la stanchezza.

Nonostante la fisiologica astenia (debolezza) è però necessario proseguire con gli esercizi consigliati: camminare ogni giorno ed eseguire gli esercizi respiratori per alcune settimane considerando queste due attività come essenziali nel processo di guarigione.

Cosa è normale

- Debolezza e ridotta capacità di supportare attività fisiche in precedenza ben tollerate
- Avere un ridotto desiderio di deambulare/uscire, che però è necessario vincere. L'attività fisica è parte essenziale della ripresa funzionale, nostro comune obiettivo

Cosa segnalare

- Impossibilità a camminare, nemmeno con ausili specifici
- Comparsa di 'fiato corto' anche per spostamenti brevi
- Impossibilità a camminare, per la comparsa di intenso dolore alle gambe

Grazie!