

PROGRAMA DE PREHABILITACIÓ PREQUIRÚRGICA

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

Una intervenció quirúrgica sempre suposa una disrupció de la vida quotidiana del pacient. L'estrès associat pot ser important i si, a més, s'associa a una mala nutrició, hàbits tòxics i una pobra reserva funcional, les possibilitats de desenvolupar complicacions en el període perioperatori augmenten exponencialment.

**ÉS IMPORTANT QUE PARTICIPEU
ACTIVAMENT EN LA VOSTRA CURACIÓ**

QUÈ SÓN ELS PROGRAMES DE PREHABILITACIÓ?

Els programes de prehabilitació estan dissenyats per millorar la capacitat funcional del pacient en previsió d'un proper factor estressant com és la cirurgia, amb la finalitat de millorar la tolerància i la recuperació del dany quirúrgic, i reduir així les complicacions postoperatòries i l'estada hospitalària.

OBJECTIUS

L'objectiu principal d'aquest programa és que arribeu a la intervenció quirúrgica en les millors condicions possibles. D'aquesta manera, reduïrem la possibilitat de complicacions i facilitarem la vostra recuperació.

ACTIVITAT FÍSICA

Durant aquestes setmanes us demanam que augmenteu l'activitat física. Això requerirà un esforç per part vostra, no us desanimeu, a poc a poc, veureu com millorau el nivell físic i l'estat d'ànim.

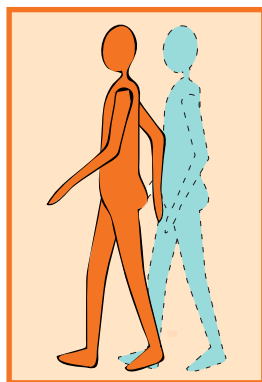
Necessitam que activeu el vostre sistema cardiovascular, per això us recomanem que practiqueu els exercicis següents fins al dia de l'ingrés a l'hospital.

EXERCICI AERÒBIC

Efectuar de manera habitual aquest tipus d'exercicis, dies alterns, milloren la forma i la capacitat física, i contribueixen a millorar i a prevenir les malalties cardiovasculars.

Aquests exercicis consisteixen a:

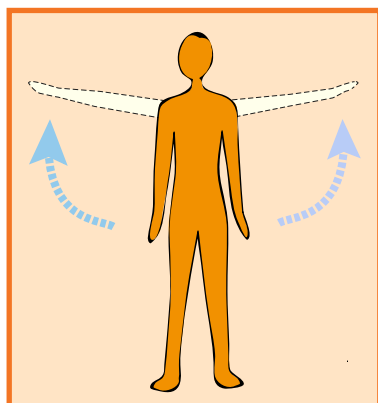
- Caminar a ritme ràpid durant 15/20/30 minuts (fins arribar a una freqüència tolerable d'acord amb el vostre estat funcional).
- Pujar i baixar escales (dos pisos) durant 15/20/30 minuts.



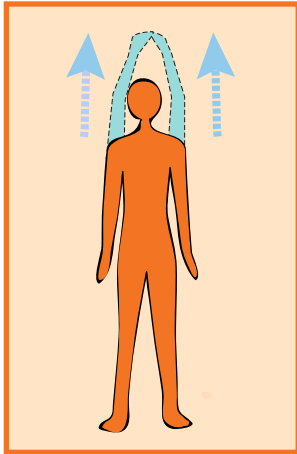
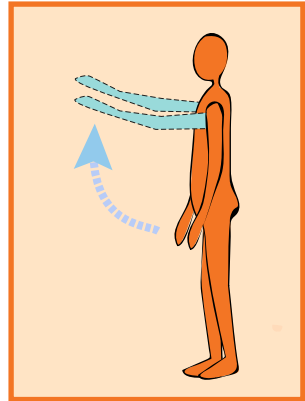
EXERCICI ANAERÒBIC

Aquests exercicis milloren la força i la resistència muscular, i augmenten l'autonomia i la capacitat de fer moltes activitats de la vida diària.

Elevar els braços en creu amb els palmells de les mans obertes a la vegada que s'efectua una inspiració i baixar-los amb l'expiració.

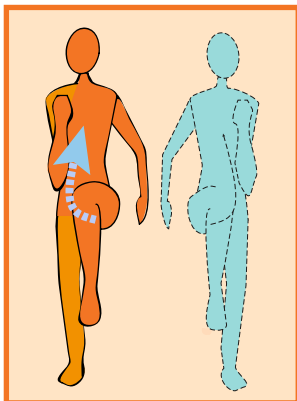
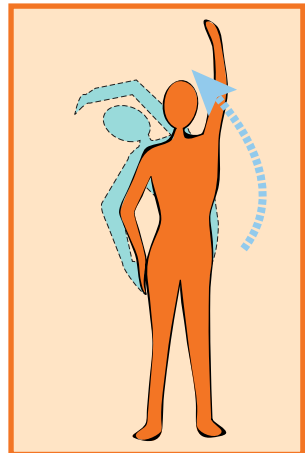


Elevar els braços paral·lels per davant del cos mentre es fa una una inspiració i baixar-los amb l'expiració.



Estirar els braços per damunt el cap amb les cames juntes i estirades el màxim possible.

Amb un braç en hiperextensió i la mà contrària al maluc flexionar el tronc lateralment. Després, sense moure les cames, rotar el tronc i estendre els dos braços cap endavant com per empènyer una paret de manera alternativa.



Eleva els genolls cap al pit simulant la marxa. Es pot acompanyar amb el moviment dels braços.

NUTRICIÓ

Mantenir un bon estat nutricional és una part important de la preparació, ja que la desnutrició augmenta la possibilitat de complicacions en el postoperatori immediat. Els consells següents us poden ajudar a aconseguir-ho:

- Seguiu una dieta adequada, amb consum de proteïnes (carn, peix, ous), farinacis (llegums, pasta, arròs, pa) verdures, fruites, làctics (iogurts, formatge, llet.) i greixos, distribuïts en diverses ingestes durant el dia.
- Beveu d'1,5 a 2 litres d'aigua al dia. Evitau el consum de begudes ensucrades i de suc industrials.
- Si teniu poca gana, prioritzau la ingesta de proteïnes, per això us recomanem que primer us mengeu el segon plat (carn, peix, ous).
- Moderau el consum de sal i d'aliments salats. Limitau el consum de mantega, nata, embotits, brioixeria i begudes ensucrades.
- Seguiu les recomanacions del vostre metge referents als suplementes hiperproteics (batuts).



TERÀPIA COGNITIVA

La teràpia cognitiva és una manera efectiva de reduir l'estrès, d'augmentar l'autoconsciència, de reduir els símptomes físics i psicològics associats a l'estrès i de millorar el benestar funcional.

Alguns exercicis que podeu fer diàriament són:

- **RESPIRACIÓ CONSCIENT:** l'objectiu és que sigueu conscient de la vostra respiració. Enfocau tota l'atenció en l'acte físic de respirar. Centrau-vos en el so i en el ritme de la respiració i deixau de banda la resta de sons.
- **RELAXACIÓ MUSCULAR PROGRESSIVA:** es tracta de tensar i de relaxar diferents grups de músculs de tot el cos amb la finalitat d'aprendre a reconèixer la diferència que hi ha entre un estat de tensió muscular i un altre de relaxació muscular. Això permet assolir un estat de relaxació muscular que, de manera progressiva, es generalitza a tot el cos.