

## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТА / ПАЦІЄНТКИ ПІСЛЯ ЛАПАРОСКОПІЧНОЇ ГЕРНІОПЛАСТИКИ

**Шановний пацієнте / Шановна пацієнтко!** Вам виконано лапароскопічну герніопластику — операцію з усунення грижі (пахвинної або пупкової/вентральної) через кілька невеликих проколів на передній черевній стінці, із зміцненням черевної стінки спеціальною сітчастою пов'язкою (мешем). Це сучасний, малотравматичний спосіб надійно усунути грижове випинання і зміцнити ослаблену ділянку.

Відповідно до концепції ERAS, рання активність вітається вже з перших годин після операції — тривалих суворих обмежень не потрібно. Основний період адаптації триває орієнтовно 2 тижні.

### КОРОТКО ПРО ОПЕРАЦІЮ ТА ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Під час операції хірург через кілька проколів на животі вправляє грижове випинання назад у черевну порожнину та закриває дефект у черевній стінці сітчастим імплантатом, який зсередини зміцнює ослаблену ділянку та запобігає повторному утворенню грижі.

**Чому не потрібні тривалі суворі обмеження?** Дослідження, зокрема аналіз Європейського товариства грижової хірургії, не підтверджують, що раннє повернення до звичної активності підвищує ризик рецидиву грижі. Мимовільні дії — кашель, чхання — створюють не менше навантаження на черевну стінку, ніж звичайний підйом речей. Тому головний орієнтир — Ваш власний комфорт, а не жорсткі заборони.

### ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ОБМЕЖЕННЯ

| СФЕРА ЖИТТЯ                       | ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО                                                                                                                                                                                                                                                 | ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Фізична активність</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>Рання мобілізація: вставати й ходити вже за кілька годин після операції.</li><li>Поступове збільшення тривалості піших прогулянок з перших днів.</li><li>Повернення до звичної активності — орієнтуйтеся на власні відчуття.</li></ul> | <p><b>Перші 2 тижні як застереження (не через доведений ризик рецидиву, а для комфорту) варто уникати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>максимального чи тривалого напруження (наприклад, силові тренування з великою вагою) — повертайтеся до звичного навантаження поступово, орієнтуючись на самопочуття.</li></ul> |
| <b>Харчування та випорожнення</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Звичайний раціон харчування вже в день операції, без спеціальної дієти.</li><li>Достатній питний режим — 1,5–2 л чистої води на добу.</li><li>Раціон з достатнім вмістом клітковини для м'якого випорожнення.</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>Уникайте напруження при дефекації, особливо в перші дні на знеболювальних — вони можуть уповільнювати роботу кишківника. За потреби порадьтеся з лікарем щодо м'яких проносних засобів.</li></ul>                                                                                             |

| СФЕРА ЖИТТЯ                 | ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гігієна та догляд за ранами | <ul style="list-style-type: none"> <li>Гігієнічний душ — щодня з першого дня після операції, рани можна мочити.</li> <li>Протягом 7–10 днів обробляти післяопераційні рани антисептиком (водний розчин хлоргексидину біглюконату 0,05% або бетадину 10%) щоразу після відвідування туалету та після душу.</li> <li>Ділянку пупкової рани (за наявності) зручно обробляти за допомогою вушних паличок.</li> <li>Шви зазвичай видалення не потребують (якщо лікар не дав інших рекомендацій).</li> </ul> | <p><b>До загоєння проколів (орієнтовно 1–2 тижні) не рекомендовано:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>приймати ванну, відвідувати басейн, сауну чи лазню.</li> </ul> |
| Робота та керування авто    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Повернення до сидячої роботи — орієнтовно через кілька днів–тиждень.</li> <li>Керування автомобілем — коли Ви повністю припинили приймати знеболювальні препарати та відчуваєтеся комфортно (зазвичай близько тижня).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Важка фізична праця — тривалість обмеження визначає хірург індивідуально, залежно від обсягу операції та характеру роботи.</li> </ul>      |

### ЩО Є НОРМАЛЬНИМ У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ?

- ✓ дискомфорт у ділянці плечей, шиї або грудної клітки в перші 2–3 дні — наслідок введення вуглекислого газу в черевну порожнину, минає самостійно;
- ✓ відчуття здуття живота в перші дні після операції;
- ✓ незначний тягнучий біль чи відчуття стягнутості в ділянці операції, що поступово зменшується;
- ✓ легке почервоніння чи ущільнення навколо проколів на шкірі живота.

*\*Примітка: для зшивання шкіри зазвичай використовуються косметичні розсмоктувальні шви, які не потребують видалення.*

**Важливе зауваження:** наведені часові інтервали є базовими та можуть коригуватися залежно від розташування і розміру грижі. Остаточні рекомендації надає оперуючий хірург під час контрольного огляду.

## НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ (FAQ)

### Чи справді не можна нічого піднімати після операції?

Сучасні дослідження не підтверджують, що звичайне підняття речей у перші тижні підвищує ризик повернення грижі — навіть кашель чи чхання створюють порівнянне навантаження на черевну стінку. Головне — уникати максимального силового навантаження в перші два тижні та орієнтуватися на власний комфорт.

### Чому болять плечі після операції на животі?

Під час лапароскопії в черевну порожнину вводиться вуглекислий газ, який тимчасово подразнює діафрагмальний нерв — це відчувається як біль у ділянці плечей чи шиї та минає самостійно протягом 2–3 днів.

### Чи може грижа виникнути повторно?

Сітчастий імплантат суттєво знижує ризик рецидиву порівняно з операціями без сітки. Якщо з часом Ви помітите нове або зростаюче випинання в ділянці операції — це привід для планового (не термінового) звернення до лікаря.

### Коли можна повернутися до роботи?

Якщо робота сидяча — вже за кілька днів. Фізична робота потребує більше часу — конкретний термін визначить лікар залежно від обсягу операції.

### Коли можна сідати за кермо?

Зазвичай приблизно через тиждень, коли Ви повністю припинили приймати знеболювальні препарати й можете комфортно виконати екстрене гальмування.

### Коли можна відновити фізичні навантаження в повному обсязі?

Легка активність — з перших днів. Більш інтенсивні навантаження повертайте поступово протягом 2 тижнів, орієнтуючись на самопочуття, а не на жорсткий графік.

### КОЛИ НЕОБХІДНО ТЕРМІНОВО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ?

Негайно зв'яжіться з Вашим лікарем, медичним центром або викликайте невідкладну допомогу, якщо:

1. З'явилася температура тіла вище 38 °C або вона стабільно тримається вище 37,5 °C понад 3 дні.
2. З'явилися виражене почервоніння, набряк, гарячість на дотик, ущільнення або гнійні виділення з ділянки проколів — можлива ознака інфекції.
3. Виникло стійке збільшення лімфовузлів у паху (якщо оперували пахвинну ділянку) поряд з почервонінням чи болем.
4. Розвинулися сильний переймоподібний біль у животі, багаторазове блювання, виражене здуття живота та відсутність відходження газів і випорожнень — це може бути ознакою кишкової непрохідності й потребує НЕГАЙНОГО звернення за медичною допомогою.
5. Біль у животі не зменшується, а наростає, і не знімається призначеними знеболювальними ліками.
6. Виникла раптова задишка, гострий біль у грудях, або виражений набряк і біль в одній із литок.

#### Медичний центр STARDOCTOR

 м. Дніпро, вул. Володимира Мономаха, 17А

 м. Дніпро, вул. Січеславська Набережна, 27

 [stardoctor.com.ua](https://stardoctor.com.ua)

#### Контактні телефони:

 +38 (099) 304-04-40

 +38 (098) 304-04-40

*\*Увага: дана пам'ятка містить базові післяопераційні рекомендації. Кожен випадок є унікальним, а перебіг відновлення залежить від індивідуальних особливостей Вашого організму. Індивідуальний план реабілітації та терміни обмежень коригуються Вашим оперуючим хірургом під час планових оглядів.*