

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТКИ ПІСЛЯ ПЕРІНЕОРАФІЇ

Шановна пацієнтко! Вам виконано перінеорафію — реконструктивне вагінальне втручання, спрямоване на відновлення анатомічної цілісності тканин промежини та зміцнення м'язів тазового дна в цій ділянці. Операція дозволяє усунути зяяння статевої щілини (розширення входу до піхви), наслідки пологових травм промежини та покращити підтримуючу функцію тазового дна.

Відповідно до концепції ERAS (прискороного відновлення після операції), рання активність та звичайний спосіб життя прискорюють одужання — тому суворих обмежень на кшталт постільного режиму не потрібно. Водночас перші тижні тканини промежини утримуються виключно накладеними хірургічними швами, тому важливо дотримуватися декількох ключових застережень протягом 4–6 тижнів після операції.

КОРОТКО ПРО ОПЕРАЦІЮ ТА ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Перінеорафія — це точкова реконструкція м'язово-фасціальних структур промежини, яка виконується суто через тканини промежини, без розрізів чи проколів на животі та без втручання на стінках піхви. Це робить відновлення менш тривалим порівняно з більш об'ємними реконструктивними операціями тазового дна.

Чому важливий період відновлення? Загальне самопочуття після перінеорафії відновлюється швидко, оскільки зовнішніх ознак великого втручання немає. Проте накладені на промежину шви потребують кількох тижнів для формування міцного рубця. Пряме механічне навантаження на цю ділянку (тривале сидіння на твердій поверхні під прямим кутом, натужування, підйом ваги без урахування власних відчуттів) у перші тижні може призвести до розходження країв рани чи погіршення результату.

ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ОБМЕЖЕННЯ

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Положення сидіння	• Лежати та напівлежати у будь-яких зручних позах. • Ходити у спокійному темпі вже з перших годин після операції. • Сідати на унітаз можна з першого дня, плавно, без різких рухів. • Коли сидите, намагайтеся переносити вагу тіла на одну сторону, з невеликим нахилом на один сідничний горб, а не рівномірно на обидва — це знижує прямий тиск на шви промежини.	Перші 1–2 тижні бажано уникати: • тривалого сидіння на твердій поверхні (стілець, лава) під прямим кутом — це створює зайвий тиск на шви промежини; • положення навпочіпки.

СФЕРА ЖИТТЯ	ЩО ДОЗВОЛЕНО / РЕКОМЕНДОВАНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО / ОБМЕЖЕНО
Фізична активність та спорт	- Регулярна ходьба у комфортному темпі з перших днів. - Поступове повернення до звичної побутової активності — орієнтуйтеся на власні відчуття: дискомфорт чи тягнучий біль є сигналом уповільнити темп, а не приводом лежати в ліжку.	Протягом 4–6 тижнів не рекомендовано: - інтенсивні тренування, біг, стрибки, їзда на велосипеді; - глибокі присідання та вправи з вираженим навантаженням на м'язи тазового дна.
Харчування та випорожнення	- Раціон з високим вмістом клітковини (овочі, фрукти, висівки). - Достатній питний режим — 1,5–2 л чистої води на добу. - Звичайний прийом їжі вже в день операції, без спеціальної дієти.	Уникайте натужування при дефекації — це найважливіше застереження цього періоду: пряме навантаження на шви промежини під час напруження може спричинити їх розходження. Якщо випорожнення тверде — використовуйте м'які проносні засоби чи гліцеринові свічки за погодженням з лікарем.
Гігієна	- Щоденний теплий гігієнічний душ. - Щоденна обробка ділянки швів промежини антисептиком, наприклад розчином хлоргексидину біглюконату 0,05% (за призначенням лікаря). - Обережне промакування ділянки промежини чистим рушником після гігієнічних процедур.	До загоєння швів не рекомендовано: - приймати ванну, відвідувати басейн, сауну чи лазню; - використовувати агресивні миючі засоби в ділянці швів.
Статеве життя	Відновлення інтимних стосунків — після контрольного огляду лікарем, коли тканини промежини повністю загояться.	Протягом 6 тижнів не рекомендовано: - будь-які вагінальні контакти; - використання гігієнічних тампонів.
Робота та керування авто	- Повернення до сидячої/офісної роботи — орієнтовно через 2–3 тижні, за умови комфортного самопочуття та можливості періодично вставати. - Керування автомобілем — коли Ви повністю припинили приймати знеболювальні препарати та можете виконати екстрене гальмування без дискомфорту (зазвичай 2–4 тижні).	Фізична робота, пов'язана з тривалим стоянням чи навантаженням, — варто відкласти на 4–6 тижнів.

ЩО Є НОРМАЛЬНИМ У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ?

- ✓ незначний тягнучий біль чи відчуття натягу в ділянці промежини, що поступово зменшується протягом кількох тижнів;
- ✓ легке почервоніння чи ущільнення в ділянці швів;
- ✓ бідні сукровичні або рожеві виділення з піхви протягом перших 1–2 тижнів;
- ✓ невеликий набряк у ділянці промежини в перші дні після операції.

**Примітка: для швів на промежині зазвичай використовуються косметичні розсмоктувальні нитки, які не потребують видалення.*

Важливе зауваження: наведені часові інтервали та обмеження є базовими. Швидкість загоєння тканин промежини є індивідуальною. Остаточні терміни розширення режиму встановлює оперуючий хірург під час контрольних оглядів.

НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ (FAQ)

Скільки триває повне відновлення після перінеорафії?

Основний період застережень триває 4–6 тижнів — цей час потрібен для формування міцного рубця в ділянці промежини. Це коротший термін, ніж після більш об'ємних операцій на тазовому дні, оскільки стінки піхви тут не залучені.

Чому не можна довго сидіти на твердій поверхні?

Пряме сидіння під прямим кутом створює концентроване навантаження саме на ділянку швів промежини. У перші 1–2 тижні краще чергувати положення лежачи/напівлежачи з короткими періодами сидіння, поступово збільшуючи їх тривалість.

Чому радять сидіти з нахилом на одну сторону, а не рівно?

Коли Ви сидите рівно, вага тіла розподіляється прямо на ділянку промежини, де накладені шви. Невеликий нахил на один сідничний горб знімає це пряме навантаження і зменшує тиск на шви.

Що робити, якщо є труднощі з випорожненням?

Намагайтеся не натужуватися. Якщо зміна дієти та питного режиму не допомагає — за погодженням з лікарем використовуйте м'які проносні засоби чи гліцеринові свічки. Регулярне м'яке випорожнення — одна з найважливіших умов надійного загоєння швів.

Коли можна повернутися до роботи?

Якщо робота сидяча (офісна) — орієнтовно через 2–3 тижні. Якщо праця пов'язана з тривалим перебуванням на ногах чи фізичним навантаженням — варто почекати 4–6 тижнів.

Коли можна відновити інтимне життя?

Зазвичай не раніше ніж через 6 тижнів і після контрольного огляду лікарем, який підтвердить повне загоєння тканин промежини.

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. Виникла рясна кровотеча або значні кров'яністі виділення з піхви чи ділянки швів.
3. З'явився сильний, наростаючий біль у ділянці промежини, який не знімається знеболювальними ліками.
4. З'явилися гнійні виділення чи неприємний запах з ділянки швів.
5. Виникло виражене почервоніння, набряк, гарячість на дотик або розходження країв рани в ділянці промежини.
6. Повністю відсутнє самостійне сечовипускання протягом кількох годин при наявності позиву, або з'явилися сильні різі та біль при сечовипусканні.
7. Тривала відсутність стільця (понад 3 дні) попри зміну дієти та проносні засоби.

Медичний центр STARDOCTOR

 м. Дніпро, вул. Володимира Мономаха, 17А

 м. Дніпро, вул. Січеславська Набережна, 27

 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.*