

# PULMONER REHABİLİTASYON

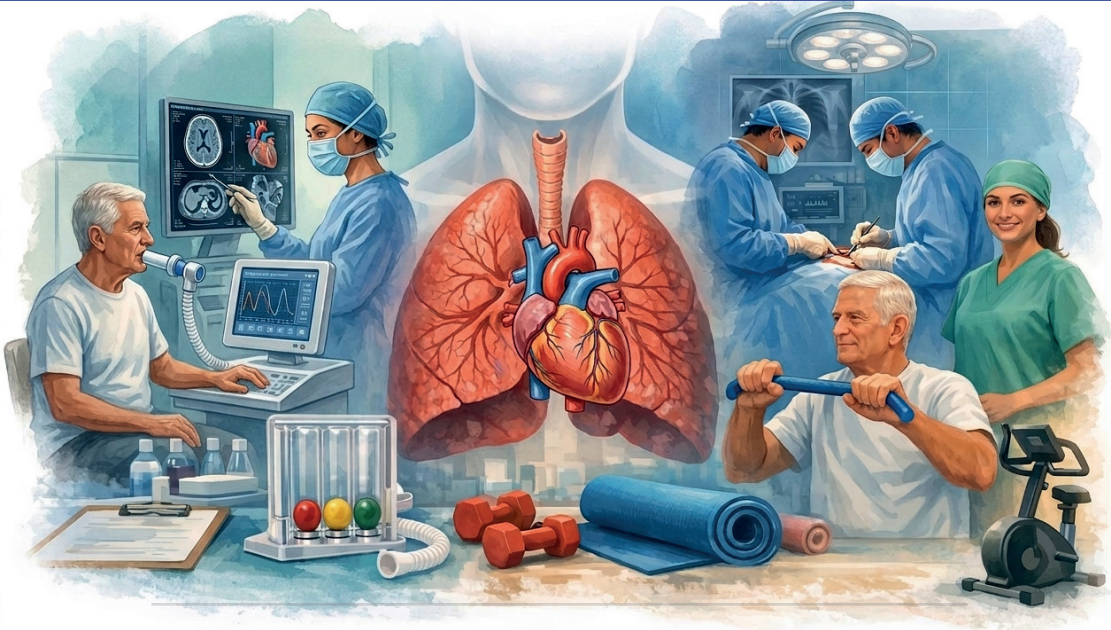
EL KİTAPÇIĞI

**GÖĞÜS CERRAHİSİ**

## Giriş ve Pulmoner Rehabilitasyonun Önemi

Akciğer cerrahisi sonrası iyileşme başarısı, cerrahi teknik kadar ameliyat sonrası uygulanan pulmoner rehabilitasyon sürecine de bağlıdır. Sağlık ekibi olarak hedefimiz, ameliyatla elde edilen kazanımları en üst düzeye çıkarmak ve “komplikasyon” adını verdiğimiz istenmeyen tıbbi durumların (akciğer sönmesi, enfeksiyon vb.) önüne geçmektir. Unutmayın; cerrahınız, anestezi uzmanınız, fizyoterapistiniz ve hemşirenizden oluşan bu çok yönlü ekipte, iyileşmenin en önemli aktörü sizsiniz.

Cerrahi sonrası solunum değerlerinizin normale dönmesi 6 hafta ile 6 ay arasında bir zaman alabilir. Bu süreçte temel ilkemiz şudur: **“Hareket en iyi ilacınızdır.”**



# Ameliyat Öncesi Hazırlık Dönemi (Preoperatif Süreç)

Ameliyata ne kadar hazırlıklı girerseniz, ameliyat sonrası toparlanmanız o kadar kolay olur. Bu hazırlık sürecinde sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmeli ve mümkün olduğunca, akciğerlerinizi havalandırmalı, balgamınız varsa balgamınızı atmali ve bol bol hareket etmelisiniz.

## 1. Sigarayı Bırakma

Sigara içmeye devam eden hastalarda akciğer komplikasyonu riski %17 gibi yüksek bir orandadır. İdeal olan, sigaranın ameliyattan **en az 8 hafta önce** bırakılmasıdır.

## 2. Fiziksel Aktivite ve Yürüyüş

Düzenli yürüyüş yapmak, akciğer kapasitenizi ve vücut direncinizi artırır. Ameliyat tarihinize kadar, her gün en az 1 saat yürüyüş yapmanız, ameliyat hazırlıklarınız için önemlidir.

### Yürüyüş sırasında dikkat edeceğiniz hususlar

- ▶ Yürüyüşlerde, hafif terlemeniz ve hafif nabzınızın artması yeterlidir.
- ▶ Koşmak yerine, tempolu yürüyüşler yapabilirsiniz.
- ▶ Yürüyüşler sırasında, ara ara su içmeyi ihmal etmeyin.
- ▶ Kendinize ait bir parmak oksimetresi varsa, oksijen seviyenizin %88'in altına düşmemesine dikkat edin. Düşüyorsa yürüyüşlerinizi evinizin koridorunda ve oksijen desteği ile yapabilirsiniz.
- ▶ Göğüs ağrısı veya nefes darlığı gibi sıkıntılarınız olursa, önce oturup dinlenmeli, belirtiler geçmezse doktorunuza başvurmalısınız.



### 3. Solunum Egzersizleri ve Triflo Çalışması

Ameliyat gününe kadar her gün, günde en az 3-4 kez, 10'ar tekrarlı olacak şekilde solunum egzersizlerinizi ve Triflo çalışmanızı yapıp, balgamınız yoksa bile bol bol öksürün. Solunum egzersizlerinizde, nefesinizi burundan alıp, dudaklarınızı büzerek nefesinizi boşaltın.



### Solunum Egzersizleri



# Ameliyat Sonrası Erken Dönem: Hastanede İlk Adımlar

Ameliyat sonrası ilk 24 saat, akciğerlerin tekrar tam kapasiteyle çalışmaya başlaması için en kritik dönemdir. Hastanelerde hastalar genellikle, ameliyattan sonra ilk 24 saat yoğun bakımda gözlem altında tutulurlar. Bu dönemde yapacağınız solunum egzersizleri, öksürme gibi aktiviteler sırasında ağrınız bir miktar artabilir, göğüs kafesinizin genişleyip daralmasından dolayı da yaranıza zarar verme endişesine kapılabilirsiniz. Tüm bu aktivitelerin zararsız olduğunu, yaranıza bir zarar veremeyeceğinizi, derin nefesler alıp öksürmenizin akciğerinizin toparlanması için bir mecburiyet olduğunu unutmayın. İlk gün var olan ağrı gibi sıkıntılarınız her geçen gün azalacak ve drenajınızın çıkışıyla da ortadan kalkacak merak etmeyin.

Bu aşamadan itibaren, size ameliyat öncesi öğretilen egzersizleri ve triflo çalışmanızı yapmanız, aksi size söylenmediği müddetçe bol bol öksürmeniz ve bol su içmeniz önemlidir.

## Dikkat edilecekler!

### 1. Drenaj Tüpleri ve Kateterler

Ameliyat bölgesindeki hava ve sıvıyı dışarı atmak için göğüs tüpleri kullanılır.

**Önemli Uyarı:** Drenaj şişesi her zaman kalp seviyesinden aşağıda tutulmalıdır. Tüp takılıken yürümekten korkmayın; hareket, drenajın daha sağlıklı çalışmasını sağlar.

*Yürürken dren tüpü yere yakın olmalı, tüp diz seviyesi üzerine çıkmamalıdır. Drenin çalkalanmamasına ve devrilmemesine dikkat edin.*



## 2. Cilt Altı Amfizemi

Eğer tüpünüz **klemplenmişse** (geçici olarak kapatılmışsa/ makasa benzer bir aletle hortumdan sıvı geçişi engellenmişse) ve/veya cildinizin altında, cilde bastırduğunuz zaman "kar üzerinde yürüyormuşsunuz gibi" bir çıtırtı hissederseniz, hemen hemşirenize haber verin. Bu klemeleme devam ettiği müddetçe öksürmemeniz çok önemlidir. Öksürüğünüz gelirse, yardım alın. Planlı olarak da zaten saat başı sağlık ekibi tarafından, klemp açılarak öksürtüleceksiniz.



## 3. Doğru Pozisyonlama

Akciğerlerinizin havalanmasını artırmak için yatakta 45 derece dik oturun. Yan yatarken, **sağlam olan (ameliyat edilmeyen) tarafınızın üzerine yatın**. Bu pozisyon, çalışan akciğerin kanlanmasını ve oksijenlenmesini en iyi düzeye getirir. Her 2 saatte bir pozisyon değiştirin.



# Ameliyat Sonrası Yapılacak Egzersizler ve Uygulamalar

## 1. Derin Solunum Egzersizleri

Burnunuzdan alabildiğiniz en derin bir nefesi alın ve dudaklarınızı ısıklı çalar gibi büzerek yavaşça verin. Nefes egzersizleriniz sırasında elleriniz sırasıyla göğsünüze, karnınıza ve yan kaburgalarınızın üzerine yerleştirin. Elleriniz neredeyse, nefesi oraya alarak, orayı şişirmeye çalışın. Solunum egzersizlerini, hastanede kaldığınız ve uyanık olduğunuz her saat başı 10'ar tekrar yapın.



Solunum Egzersizleri

## 2. Triflo (İnsentif Spirometre) Kullanımı

Triflo, solunum kapasitenizi arttıran bir yardımcıdır. Cihaz çalışması sırasında yavaş, derin ve kontrollü nefesler alıp vermelisiniz.

1. Dik oturun, topları havaya kaldırmak için ağızlığı kavrayıp derin nefes çekin.
2. Topları yukarıda tutabildiğiniz kadar (3-5 saniye) tutun.
3. Bu egzersizi uyanık olduğunuz her saat başı 10 kez tekrarlayın.



## 3. Destekli Öksürme

Solunum egzersizleri ve triflo çalışması sonrasında, yaranızın ve drenajınızın üzerine bir yastık yerleştirin. Korkmadan bu bölgenin üzerine bastırın. Öne doğru eğilerek, öksürebildiğiniz kadar kuvvetli birkaç kez öksürün.

### DİKKAT

- Öksürerek drenajınızın çıkması veya yaranızın açılması mümkün değildir, unutmayın!
- İlk öksürmelerinizde pıhtı benzeri, koyu kanlı balgam gelmesi normaldir, korkmayın!
- Taze kan görüntülü balgam gelirse, doktorunuza söyleyin.



## 4. Yürüyüş

Akciğer cerrahisinde herkes için geçerli tek bir standart yürüyüş protokolü yoktur; hedefler sizin toleransınıza göre belirlenir. Ameliyattan hemen sonra, değerleriniz normalleşir normalleşmez, yoğun bakımda yatak içinde kol ve bacağınızı hareket ettirecek eklem hareket açıklığı egzersizleri yapmanız, yatak kenarında oturmanız, yatak kenarında ayağa kalkmanız ve yürüyüş yapmanız istenecektir. Tüm bu aşamaları fizyoterapistinizin eşliğinde güvenle yapabilirsiniz.

Hastanede kaldığınız sürece, yatakta olduğunuz **her saat başı** ayak bileklerinizi aşağı yukarı (pompalama hareketi) hareket ettirin. Bu, bacaklardaki kan dolaşımını hızlandırarak pıhtı oluşumunu engeller.



## 5. Postür (Duruş) ve “Donuk Omuz” Riski

- **Ayna Kontrolü:** Sık sık ayna karşısına geçip omuzlarınızın aynı hizada olup olmadığını kontrol edin.
- **Egzersiziz:** Ameliyat olan taraftaki kolunuzu düzenli hareket ettirmelisiniz. Hareket kısıtlılığı, “Donuk Omuz” adı verilen ve kolun tamamen kitlenmesine yol açan probleme neden olabilir. Omuzlarınızı geriye doğru dairesel hareketlerle çevirin, yukarı kulaklarınıza doğru kaldırın, kollarınızı geriye doğru çekerek göğüs kafesinizi gerin.



# Taburculuk Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler

**Egzersizler:** Evde solunum egzersizlerine ve Triflo kullanımına 6 ay daha devam edin. Yürüyüş mesafenizi her gün kademeli olarak artırın.

**Uzun Dönem Hedef:** İyileşme 6 ay sürer. Bu sürenin sonunda yürüyüş, jogging veya yüzme gibi aktiviteleri yaşam biçimi haline getirmeyi hedeflemelisiniz.





**AKCİĞER SAĞLIĞI VE YOĞUN BAKIM DERNEĞİ**

İlkiz Sokak No: 17/5 Sıhhiye, Çankaya/ANKARA

**Tel:** +90 312 232 01 26

[www.asyod.org](http://www.asyod.org) • [asyod@asyod.org](mailto:asyod@asyod.org)