



PREHABILITÁCIA

PRÍPRAVA TELA A MYSLE NA OPERÁCIU

AK ČLOVEKA ČAKÁ OPERÁCIA,
JE DÔLEŽITÉ, ABY NA ŇU IŠIEL
V ČO NAJLEPŠEJ KONDÍCII.

Prehabilitácia znamená **aktívnu prípravu pacienta na operáciu** – podobne ako keď sa športovec pripravuje na maratón.

Operácia totiž predstavuje pre organizmus veľkú záťaž a telo, ktoré je na ňu pripravené, sa po nej rýchlejšie zotaví a menej trpí komplikáciami.

Cieľom prehabilitácie je, aby pacient išiel na zákrok fyzicky aj psychicky posilnený – aby mohol dosiahnuť svoj „najlepší výkon v maratóne“.

PREHABILITÁCIA ZAHŔŇA:

FYZICKÝ TRÉNING

Telo sa lepšie vyrovná so záťažou počas operácie.

- » Každý deň sa hýbte – chôdza, bicykel, plávanie (aspoň 30 minút denne).
- » Posilňujte nohy a trup, napríklad 10 – 15 drepov denne.
- » Cvičenia zlepšujú činnosť srdca, pľúc a svalov.
- » Ak máte problém s mobilitou, zaradte dýchacie cvičenia alebo cvičenie v sede.

VÝŽIVA A HYDRATÁCIA

Správna výživa podporuje hojenie a posilňuje imunitu.

- » Jedzte vyvážené – denne bielkoviny (mäso, ryby, vajcia, mliečne výrobky, strukoviny).
- » Pite dostatok vody (1,5 – 2 litre denne).

PSYCHICKÁ PRÍPRAVA

Znížite stres, posilníte psychickú pohodu a lepšie zvládnete pooperačné obdobie.

- » Porozprávajte sa s lekárom o priebehu zákroku.
- » Každý deň si doprajte chvíľu pokoja, hlboké dýchanie alebo hudbu.

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Telo sa bude rýchlejšie hojiť a regenerovať.

- » Skúste prestať fajčiť – aj pár týždňov bez cigariet pomáha.
- » Obmedzte alkohol, spíte aspoň 7 hodín denne.

Výskumy ukazujú, že prehabilitácia **výrazne zlepšuje výsledky operácie**, najmä u pacientov s viacerými ochoreniami (tzv. polymorbídnych).

- ✓ **Rýchlejšie zotavenie** – skôr sa postavíte na nohy a získate samostatnosť.
- ✓ **Menej komplikácií** – nižšie riziko infekcií a problémov s hojením.
- ✓ **Kratšia hospitalizácia** – rýchlejšia regenerácia, skorší návrat domov.
- ✓ **Lepšia psychická pohoda** – menej stresu, viac istoty pred zákrokom.
- ✓ **Dlhodobý efekt** – lepšia kondícia aj po operácii.