

Servizio ospedaliero provinciale Ospedale di Trento
Presidio ospedaliero S. Chiara U.O. Ostetricia e Ginecologia
Direttore: Dr. Saverio Tateo
Largo Medaglie d'Oro, 9 – 38122 Trento

Guida e consigli comportamentali dopo intervento di correzione del prolasso genitale

Gentile Signora,

al fine di agevolare la convalescenza dopo un intervento ricostruttivo del pavimento pelvico le forniamo alcuni consigli ed indicazioni per la convalescenza ed il periodo post operatorio.

Dopo l'intervento, è comune un fastidio o lieve dolore a livello dell'inguine, vagina e basso addome. In genere tutto si risolve entro 7 giorni, più raramente ci vogliono più settimane. Se il dolore persiste si rivolga al Reparto ai numeri forniti in dimissione.

Dopo un intervento di riparazione di prolasso urogenitale per via vaginale, il flusso di urina è inizialmente più lento. Circa il 5-10% delle donne può avere difficoltà a svuotare del tutto la vescica. A volte è necessario usare un catetere vescicale finché la vescica non riprende a funzionare adeguatamente (1-2 settimane in genere).

La stitichezza è un problema comune dopo questo tipo di interventi. E' quindi raccomandato di seguire una alimentazione ricca di frutta e fibre e assumere 1.5-2 litri di liquidi ogni giorno già da prima dell'intervento. Dopo la procedura, potrebbero essere prescritti dei lassativi per qualche tempo. Evitare la stitichezza è importante. La pressione nell'addome che altrimenti si genera quando si cerca di evacuare, può danneggiare i punti di sutura interni.

Alcune donne possono avvertire un dolore pungente o urente a livello del retto. E' normale e sparisce in pochi giorni.

Dopo l'intervento, in genere ci si sente più affaticati del solito; è importante concedersi il riposo necessario. La ripresa delle normali attività può iniziare con brevi passeggiate quotidiane; camminare o andare in bicicletta è un buon esercizio perché non sollecita la ferita in alcun modo.

A seconda di come ci si sente, le attività andrebbero via via aumentate. E' buona norma riprendere gli esercizi per il pavimento pelvico se possibile in 1-2 settimane, mentre non è raccomandato svolgere ginnastica, corsa, aerobica o camminate impegnative per almeno 6 settimane.

Cosa bisogna evitare nei primi 6 mesi?

- Spostare e trasportare pesi. Non bisognerebbe sollevare oggetti oltre i 5-7 chilogrammi perché tale esercizio sollecita la ferita e pone i punti di sutura intensione, indebolendo i tessuti. Questo comporta il rischio che il prolasso si ripresenti in futuro.

- Evitare il giardinaggio, i lavori domestici pesanti, spostare mobili, portare borse e valigie pesanti, prendere in braccio bambini, etc.

- Evitare attività fisiche come la ginnastica, l'aerobica, la corsa, il sollevamento pesi, l'equitazione, etc. E' possibile andare in bicicletta.

- Viene raccomandato di smettere di fumare. L'abitudine al fumo ritarda la guarigione delle ferite e ne aumenta il rischio di infezione.

C'e' una dieta particolare da seguire?

Non ci sono particolari restrizioni; appena ne ha desiderio, può riprendere a mangiare come prima dell'intervento. Cerchi di mantenere una dieta varia ed equilibrata che includa frutta, fibre per combattere la stitichezza.

Consigli per la igiene personale

Già dal giorno dopo l'intervento ci si sente in genere abbastanza bene da poter provvedere da solo alla propria igiene personale. Fare la doccia invece del bagno e' consigliato per le prime 6 settimane, finché i punti vaginali non si sono riassorbiti e la ferita non sia del tutto chiusa.

E' normale avere delle perdite vaginali di aspetto cremose e biancastre fino a 6 settimane dopo l'intervento, dovute alla presenza di eventuali punti in vagina. E' anche normale un minimo sanguinamento di colore rosso brillante prima e più scuro poi. In genere e' una modica quantità ma se si mantiene di colore vivo e abbondante è bene rivolgersi al Reparto.

Utilizzi solo assorbenti esterni dopo l'intervento.

Se le secrezioni vaginali sono copiose o di cattivo odore, se il sanguinamento e' abbondante, se hai difficoltà a urinare, bruciore, dolore addominale, febbre, malessere generale, nausea, in caso di gonfiore o dolore agli arti inferiori o difficoltà respiratorie si rivolga al Reparto.

In generale può riprendere a guidare dopo 1-2 settimane dall'intervento, eviti di guidare se assume degli analgesici che possono abbassare la soglia di attenzione.

E' raccomandato sospendere i rapporti sessuali per 6 -8 settimane dalla dimissione. Alla ripresa, dopo la visita ginecologica, potrebbe esserci un po' di disagio. Lubrificanti vaginali facilmente reperibili in farmaci possono essere di aiuto.

IUGA office

www.iuga.org/resource/resmgr/Brochures/ita_recovery.pdf