



Consorci Sanitari  
Alt Penedès-Garraf

# Cirurgia Colorectal (Fast-Track)

Informació a pacients





## Cirurgia Colorectal (Fast-Track)

Informació a pacients



### TELÈFON DE CONTACTE

#### **Infermera patologia còlon**

Eva Perona

93 896 00 25 Ext. 3581


Horari d'atenció: de 10.00h a 14.30h

# La cirurgia colorectal: Informació a pacients

La **cirurgia de còlon** consisteix en l'extirpació (colectomia) de la part afectada (pel tumor i altres processos), així com d'un tram de teixit sa a cada costat de la lesió i els ganglis limfàtics corresponents. Una vegada realitzada la colectomia, s'uneixen els extrems del colon per restablir la continuïtat del tub digestiu i mantenir la seva funció (això es coneix com a anastomosis). A vegades no és possible efectuar aquesta unió i es realitza una ostomia (ileostomia o colostomia), que pot ser transitòria o definitiva.

## Com es realitza?

**La intervenció quirúrgica pot realitzar-se per via oberta o per laparoscòpia** (a través d'incisions menors introduint una càmera i altres instrumentals). Encara que el desitjable és que es pugui practicar la cirurgia per via laparoscòpica, això dependrà de factors relacionats amb el tumor, amb el pacient o bé de la presència de dificultats tècniques i complicacions.



S'ha d'intentar arribar a l'operació en les **millors condicions físiques i psíquiques**, amb la finalitat de reduir l'estrès que suposa la cirurgia pel nostre organisme, i d'aquesta manera millorar la recuperació i disminuir les complicacions.

## Com fer-ho?

1. Realitzant exercicis que li recomanarem per treballar la seva força, flexibilitat i respiració.
2. Realitzant exercici aeròbic.
3. Complint les recomanacions dietètiques i pauta de suplementos nutricionals (si ho precisa) que li indicarem.
4. Administrant-li suplementos de ferro per millorar l'anèmia (si ho precisa).
5. Ha de deixar de fumar i beure alcohol.

# Passos a seguir abans i després de la cirurgia

- Fins al moment de l'operació haurà de realitzar els **exercicis i indicacions dietètiques** que li proposem. Té un telèfon de contacte a l'inici i al final de la guia per si li sorgeixen dubtes.
- Ens posarem en contacte amb vostè per indicar-li la **data de l'operació i el dia de l'ingrés**.
- Haurà de realitzar una **dieta sense residus** durant els 5 dies previs a la cirurgia.
- El **dia de l'ingrés**, vagi a la finestra d'Admissions/Ingressos, on se li donaran indicacions.
- Si **ingressa el dia previ** a la cirurgia, un cop a l'habitació se li indicarà:
  - La preparació per netejar el còlon
  - Diverses preses d'antibiòtic oral
  - Aliments sense residus fins les 24 hores i líquids clars fins les 6 del matí
  - Begudes carbohidratades
  - La seva medicació habitual (segons la decisió del metge responsable)
- Transcorregudes 6 hores des de l'operació, si no hi ha contraindicació, iniciarà la ingesta d'aigua i si la tolerància és correcta, s'anirà **progressant en l'alimentació** durant els següents dies.
- S'iniciarà la **mobilització** en les primeres 24 hores després de la intervenció.
- Si tolera la ingesta i no presenta complicacions, es **retiraran els sèrums** a les 48 hores.
- Si l'evolució és correcta, podrà ser **donat d'alta** a domicili als 3-4 dies després de la cirurgia, amb indicacions:
  - Pauta analgèsica
  - Administració diària d'una dosi d'heparina
  - Citacions per consultes d'infermeria i cirurgia

## Què ha de portar?

- Raspall o pinta pel cabell
- Gel de bany i xampú
- Raspall i pasta de dents
- Si porta dentadura postissa, la seva caixa i productes de neteja
- Pijama amb botons oberts per davant, de màniga ampla o camisa ampla de dormir
- Bata de màniga ampla si és necessària
- Sabatilles tancades i còmodes
- Mitjons suaus i sense goma



### CONSELL!

No porti joies ni objectes de valor  
(tauletes, ordinadors...)



# La dieta: amb residu molt baix

## ALIMENTS PERMESOS

- **Carns:** carns baixes en greixos (gall d'indi, pollastre, conill, parts magres del porc i vedella)
- **Peix:** peix blanc
- **Llet i derivats:** llet i derivats desnatats (si no hi ha intolerància)
- **Ous:** 3-4 a la setmana
- **Farinacis:** cereals refinats i derivats (pasta, pa), patates, arròs
- **Vegetals:** pastanaga (preferiblement cuita)
- **Fruïtes:** poma ratllada, al forn o bullida, plàtan madur
- **Sucres - dolços:** sucre blanc, mel, gelea, melmelada, codony. Consumir-los amb moderació
- **Greixos:** olis vegetals, preferiblement d'oliva. Consumir-los amb moderació
- **Begudes:** aigua, infusions, brous, aigua d'arròs i pastanaga, suc de fruites, colats o líquats de fruites i/o verdures, begudes isotòniques

## ALIMENTS A EVITAR

- **Carns:** carns greixoses (xai, ànec, parts greixoses del porc i vedella)
- **Peix:** peix blau
- **Llet i derivats:** llet i derivats sencers
- **Farinacis:** cereals integrals i derivats, llegums
- **Vegetals:** tots excepte els permesos
- **Fruïtes:** totes excepte les permeses
- **Sucres - dolços:** xocolata, pastisseria, brioixeria
- **Greixos:** mantega, llard, oli en grans quantitats
- **Fruits secs**

**Les formes de cocció** més adequades són a la planxa, bullir, forn, papillotte. Evitar utilitzar condiments picants.

Per enriquir la dieta en proteïnes, es poden prendre 2 clares d'ou cuites al dia.

# Exercicis

## Flexions en paret

Mans recolzades a la paret a l'alçada de les espatlles. Portar el pes del cos fins a les mans sense moure els peus del terra. Mantenir 3 segons i tornar a la posició inicial.

Series: 1

Repeticions: 10



## Abducció de maluc en bipedestació

Separar una cama uns 25-30 cm respecte a la vertical mantenint el tronc recte sense inclinar-se. Mantenir 5 segons i tornar a la posició inicial. Fer el mateix amb la cama contrària.

Series: 1

Repeticions: 10



## Esquats sense recolzament

Flexionar els genolls descendint el tronc recte. Quan les cuixes s'apropen a la posició horitzontal, frenar el moviment amb una contracció enèrgica d'ambdós quàdriceps. Tornar a la posició inicial estenent els genolls.

Series: 1

Repeticions: 10



### Extensió de genoll en sedestació

Estendre la cama fins a intentar alinear-la amb el maluc. Mantenir 5 segons i tornar a la posició inicial.

Series: 1

Repeticions: 10



### Aproximació d'escàpules

Aproximar ambdues escàpules, projectant les espatlles cap enrere. Mantenir la posició 3-5 segons i relaxar tornant suaument a la posició inicial.

Series: 1

Repeticions: 10

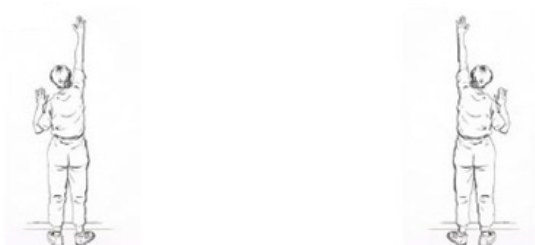


### Elevació alterna de mans

Davant la paret, aixecar un braç lliscant-lo el més alt possible. Mantenir 3-5 segons i descendir-lo lentament. Repetir l'exercici amb el braç contrari.

Series: 1

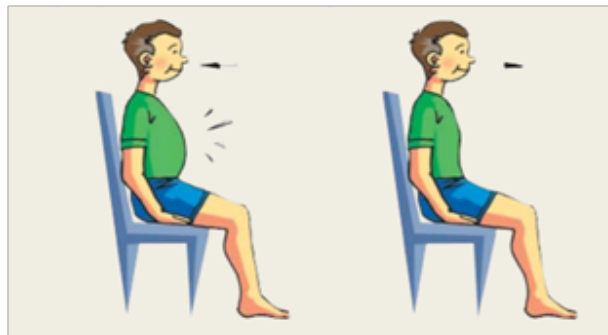
Repeticions: 10





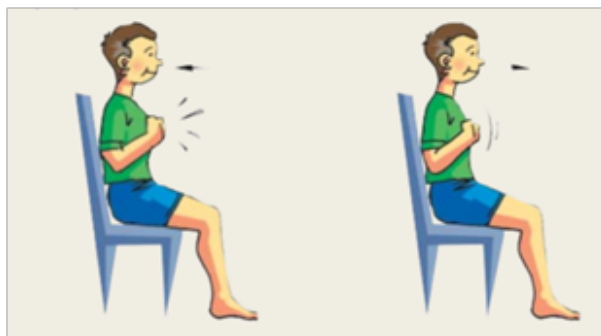
## Respiració diafragmàtica

1. Senta't amb els genolls flexionats
2. Inspirar profundament a través del nas, mantenint la boca tancada i dirigint-lo a l'abdomen. L'abdomen es distén.
3. Espirar lenta i suaument per la boca intentant allargar aquest temps. L'abdomen torna a la seva posició inicial.



## Expansió pulmonar

1. Col·locar les mans sobre el tòrax aplicant una pressió moderada.
2. Inspirar profundament dirigint l'aire cap al pit (les mans han de notar el moviment de l'expansió toràcica).
3. Espirar lenta i suaument per la boca intentant allargar aquest temps.



# Exercici aeròbic

Practiqui **exercici aeròbic moderat regularment**, tal i com se li indica a continuació:



L'exercici es desenvoluparà en cicles de **6 minuts de caminar ràpid**. Una vegada completat el cicle continuar caminant lentament per a reiniciar posteriorment un nou cicle de 6 minuts.

Els primers dies realitzarà **4 cicles** de 6 minuts.



**Si es troba bé i amb força** pot augmentar en els dies següents fins a 5 o 6 cicles de 6 minuts. Sempre caminant pausadament entre cicles.

## Què ha de saber abans de realitzar exercici aeròbic?

- L'exercici es realitzarà sempre que es trobi bé
- Esperar almenys 2 hores després dels menjars
- Portar calçat i roba adequada
- Comprendre les limitacions personals
- Utilitzar les ajudes habituals per a la marxa (bastó, crossa)
- Durant l'exercici ha de sentir-se bé, poder parlar fàcilment i no sentir ofec o falta d'aire

## Signes i símptomes d'intolerància a l'exercici?

- Sensació de falta d'aire
- Dolor / opressió en el pit, coll o braç
- Palpitacions
- Marejos o pèrdua de consciència
- Fatiga intensa
- Nàusees
- Pal·lidesa cutània o fredor

En cas de presentar algun d'ells ha de parar l'activitat immediatament i consultar amb un servei mèdic.





## **Cirurgia Colorectal (Fast-Track)**

Informació a pacients

**Hospital Residència Sant Camil**  
Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf  
Ronda Sant Camil s/n  
08810 Sant Pere de Ribes

Tel. 93 896 00 25  
Fax. 93 896 12 87

[info@csapg.cat](mailto:info@csapg.cat)  
[www.csapg.cat](http://www.csapg.cat)



Consorci Sanitari  
**Alt Penedès-Garraf**