



Consorci Sanitari
Alt Penedès-Garraf

Cirurgia Colorectal (Fast-Track)

Informació a pacients





Cirurgia Colorectal (Fast-Track)

Informació a pacients



TELÈFON DE CONTACTE

Infermera estomaterapeuta

Eva Perona

673 22 85 56

Horari d'atenció: de 14.00 a 15.00h

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 de la guia per si li sorgeixen dubtes.
- Si habitualment fuma, és molt important que deixi aquest hàbit o el redueixi el màxim possible. Tampoc podrà consumir begudes alcohòliques.
- Haurà de realitzar una **dieta sense residus** durant els 6 dies previs a la cirurgia.
- Transcorregudes 6-7 hores després 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 i si és possible li retiraran la sonda vesical.
- Si l'evolució és correcta, podrà ser **donat d'alta** a domicili als 3-4 dies de la cirurgia, amb indicacions:
 - Pauta analgèsica
 - Administració diària d'una dosi d'heparina
 - Citacions per consultes de cirurgia i infermeria de cures

Si ingressa el dia previ a la cirurgia...

- S'ha de presentar al taulell d'admissions a l'hora pactada i l'acompanyaran a l'habitació assignada.
- Ha de continuar realitzant els exercicis respiratoris i es podrà mobilitzar lliurement.
- A les 18 hores haurà de prendre 4 suplementes ensucrats.
- Per sopar li donaran una dieta sense residus.
- A darrera hora de la nit li administraran una lavativa química de 250 cc (Enema Casen) via rectal, li proporcionaran la medicació preoperatòria indicada i podrà descansar.
- Al matí es realitzarà rasurat abdominal i una dutxa amb sabó antisèptic.
- Se li administrarà una lavativa química de 250 cc (Enema Casen) via rectal i a les 7.00h del matí haurà de prendre 2 suplementes ensucrats.
- Baixarà sense joies i sense dentadura postissa si en porta habitualment.

Si ingressa el mateix dia de la intervenció...

- A les 18 hores haurà de prendre 4 suplementes ensucrats.
- Romandrà en dejú des de les 00.00h de la nit anterior.
- A la tarda, sobre les 20.00h, s'haurà d'autoadministrar Enema Casen (li donarà la infermera prequirúrgica).
- Dutxa al matí.
- Haurà de prendre 2 suplementes ensucrats a les 07.00h del matí del mateix dia de la intervenció (li donarà la infermera prequirúrgica).

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 liquats 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.

Recomanacions a l'alta sobre la dieta

- Després d'una cirurgia de colon-recte s'aconsella la ingesta de **menjars freqüents** però en **poques quantitats**: mengi poc a poc i amb tranquil·litat.
- Les formes de cocció hauran de ser a la planxa, bullides, al forn i papillote.
- Eviti café i begudes sense gas, així com l'alcohol.
- Se li proporcionaran per escrit les progressions més adequades en la dieta segons el tipus d'intervenció realitzada.



En tot moment podrà **consultar via telefònica** qualsevol dubte o incidència al telèfon de contacte proporcionat.



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.

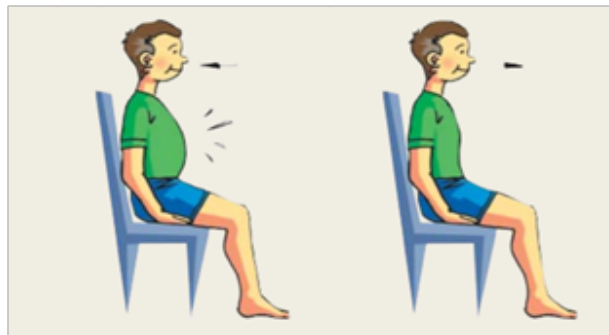
Series: 1

Repeticions: 10



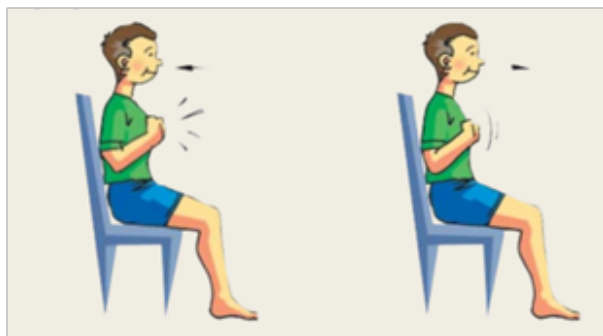
Respiració diafragmàtica

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.

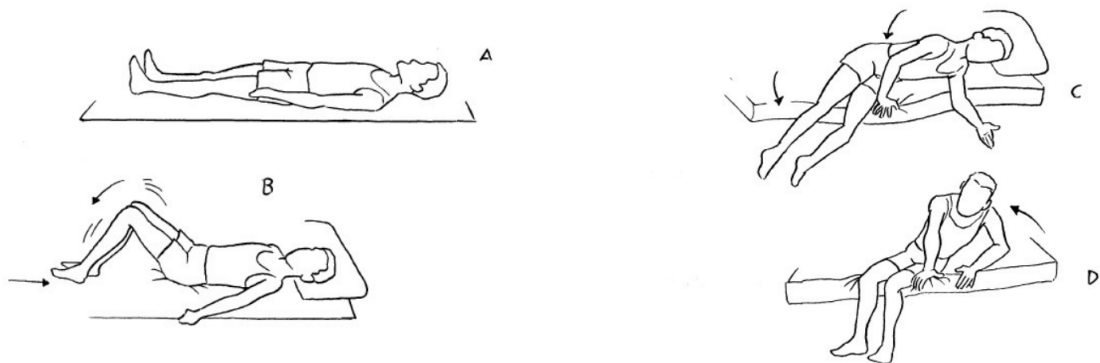


Mobilització després de la intervenció

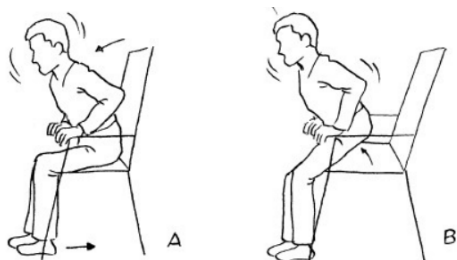
Mobilitzar-se al llit amb l'ajut del triangle i les baranes (cap al capçal, de costat, aixecar la pelvis):



Aixecar-se del llit:



Aixecar-se de la butaca:



Notes



Cirurgia Colorectal (Fast-Track)

Informació a pacients

Hospital Comarcal de l'Alt Penedès
Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf
C/ Espirall, 61
08720 Vilafranca del Penedès

Tel. 93 818 04 40

info@csapg.cat
www.csapg.cat



Consorci Sanitari
Alt Penedès-Garraf