

Przygotowanie do zabiegu robotowego – zalecenia dla pacjenta



Drodzy Pacjenci,

jeśli czeka Państwa planowany zabieg chirurgiczny, również ten w asyście robota, warto odpowiednio przygotować się do operacji. Celem takiego przygotowania – zwanego **prehabilitacją** – jest wzmocnienie organizmu, poprawa kondycji fizycznej i psychicznej oraz zmniejszenie ryzyka powikłań pooperacyjnych.

Dlaczego warto się przygotować?

Badania pokazują, że pacjenci, którzy stosują się do zasad prehabilitacji:

- szybciej wracają do sprawności po zabiegu,
- mają mniej powikłań,
- krócej przebywają w szpitalu,
- rzadziej wymagają rehabilitacji pooperacyjnej.

Główne obszary prehabilitacji:

1. Aktywność fizyczna

Regularna aktywność poprawia wydolność organizmu i ułatwia powrót do sprawności po zabiegu.

- Spaceruj codziennie przez przynajmniej 30 minut.

2. Zdrowe odżywianie

Odpowiednia dieta wspiera odporność i przyspiesza gojenie.

- Jedz regularnie, wybierając warzywa, owoce, białko (ryby, chude mięso, rośliny strączkowe) i produkty pełnoziarniste.
- Unikaj przetworzonej żywności, nadmiaru cukru i tłuszczów nasyconych.

3. Rezygnacja z używek

Palenie tytoniu i alkohol zwiększają ryzyko powikłań pooperacyjnych, w tym problemów z gojeniem ran oraz oddychaniem.

- Najlepiej zaprzestać palenia na co najmniej 4 tygodnie przed zabiegiem, ale jeśli to niemożliwe rzuć jak najszybciej.
- Unikaj alkoholu

4. Wsparcie psychiczne

Spokój i pozytywne nastawienie pomagają w regeneracji.

- Porozmawiaj z bliskimi/lekarzem o swoich obawach.
- Zadbaj o sen i relaks.
- Jeśli czujesz niepokój lub stres, rozważ kontakt z psychologiem.

5. Optymalizacja chorób współistniejących

Jeśli cierpisz na choroby przewlekłe (np. cukrzycę, nadciśnienie), zadbaj o ich dobrą kontrolę przed operacją.

- Regularnie przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Przed operacją poinformuj zespół medyczny o wszystkich schorzeniach i przyjmowanych lekach.

Kiedy rozpocząć przygotowania?

Im wcześniej – tym lepiej. Najlepiej rozpocząć prehabilitację 4–6 tygodni przed planowanym zabiegiem. Nawet krótszy okres przygotowania (1–2 tygodnie) może przynieść korzyści.

Masz pytania?

Jeśli masz wątpliwości lub potrzebujesz wsparcia w przygotowaniach do zabiegu, pamiętaj o możliwości konsultacji przedoperacyjnej z:

- Lekarzem Anestezjologiem,
- Fizjoterapeutą,
- Dietetykiem,
- Psychologiem klinicznym,
- Lekarzem prowadzącym leczenie operacyjne.

Dodana: 17 czerwiec 2025 10:19 Zmodyfikowana: 11 sierpień 2025 08:23

[Powrót](#)

[Ekran główny](#)