

Нагрузки после операции Лихтенштейна

Памятка после открытой пластики паховой грыжи: бытовая активность, заживление тканей и возвращение к силовым упражнениям.

Все сроки в памятке ориентировочные. Они относятся к неосложнённому восстановлению. Фактический объём операции и состояние тканей знает оперировавший хирург; его индивидуальные рекомендации имеют приоритет.

Повседневная активность

Срок	Что обычно можно	На что обратить внимание
День операции - 1-е сутки	Вставать, ходить, самостоятельно обслуживать себя.	Не избегать движения из-за страха; увеличивать активность по переносимости.
2-7-е сутки	Прогулки, лестница, лёгкие домашние дела.	Поддерживать рану рукой при кашле; контролировать припухлость и гематому.
1-2 недели	Работа без тяжёлого труда и большинство обычных дел.	Не носить груз на вытянутой руке и не поднимать его рывком с пола.
2-4 недели	Постепенное расширение бытовой и рабочей активности.	Боль должна уменьшаться, а не нарастать после нагрузки.
4-6 недель	Возвращение к тяжёлой работе при неосложнённом заживлении.	После большой или рецидивной грыжи сроки уточнить у хирурга.

Как оценить тяжесть предмета

Одинаковые килограммы дают разную нагрузку разным людям. Предмет возле туловища, поднятый за счёт ног и на выдохе, нагружает брюшную стенку меньше, чем тот же предмет на вытянутых руках, с наклоном, рывком и задержкой дыхания. Если приходится натуживаться всем корпусом, нагрузка пока велика.

Как заживают апоневроз и фасциальные слои

При Лихтенштейне выполняется открытый доступ в паховой области и устанавливается сетка. Зона пластики получает механическую поддержку сразу, но ткани вокруг сетки и разреза проходят обычные стадии воспаления, образования коллагена и ремоделирования.

Срок	Что происходит	Практический смысл
Первые 7-10 суток	Формируется первичное соединение тканей; важную механическую роль сохраняют швы.	Ходить нужно, но избегать рывков, натуживания и проверки себя тяжёлым весом.
2-4 недели	Образуется молодой коллагеновый рубец. Он уже соединяет края, но остаётся механически незрелым.	Хорошее самочувствие ещё не означает готовности к максимальным усилиям.
4-8 недель	Прочность рубца быстро увеличивается. Примерно к 2 месяцам фасция имеет около 50% исходной прочности.	Нагрузку можно расширять ступенчато, без резкого перехода к максимуму.
2-6 месяцев	Продолжаются перестройка и укрепление коллагена; роль собственных тканей возрастает.	Возвращаются большие веса - в сроки, соответствующие виду операции.
После 6 месяцев	Рубец значительно зреее, но ремоделирование может продолжаться больше года.	Ждать год для обычной активности не нужно; после больших операций максимум возвращают постепенно.

Возвращение в спортзал

Обычные движения разрешаются рано. Спортивная нагрузка увеличивается поэтапно, особенно упражнения с сильным натуживанием и фиксацией корпуса.

Нагрузка	Ориентировочный срок	Как начинать
Ходьба	С первых суток	Короткие прогулки с ежедневным увеличением дистанции.
Дорожка, велотренажёр	Обычно через 1-2 недели	Начать спокойно; прекратить при нарастании боли в паху.
Лёгкие тренажёры	Через 1-2 недели	Небольшой вес, без работы до отказа.
Жим лёжа	Постепенно через 2-4 недели	Уменьшенный вес, без сильного упора ногами и задержки дыхания.
Пресс и стабилизация	Постепенно через 2-4 недели	Сначала лёгкая стабилизация; интенсивные скручивания позднее.
Приседания и становая тяга	Постепенно через 4-6 недель	Сначала техника с малым весом; затем постепенное увеличение.
Максимальные веса	Обычно не ранее 4-6 недель	Только при спокойной ране и отсутствии ухудшения после предыдущих ступеней.

Первая тренировка

1	Начните примерно с половины прежней рабочей нагрузки. Это практический ориентир, а не точная научная граница.
2	Не работайте до отказа; оставляйте несколько повторений в запасе.
3	Не увеличивайте одновременно вес, число подходов и продолжительность занятия.
4	Оцените область операции во время занятия, вечером и на следующие сутки.

Когда остановиться и обратиться к врачу

Новая или нарастающая боль, выпячивание, увеличивающаяся припухлость, покраснение или отделяемое из раны, повышение температуры, выраженная слабость, одышка, боль в груди либо ухудшение на следующие сутки после нагрузки.

Выраженная гематома, нарастающая паховая или мошоночная припухлость, сильная боль и проблемы с раной требуют осмотра до увеличения нагрузки.



Подробная статья и обновления
 Отсканируйте QR-код или откройте сайт:
hirurg-krupnov.ru/fizicheskie-nagruzki-posle-operacii-chto-mozhno-i-kogda

Памятка составлена с учётом рекомендаций EHS/AHS и HerniaSurge, исследований заживления фасции и обзоров послеоперационной активности. Точные сроки возвращения к отдельным упражнениям изучены недостаточно и приведены как практические ориентиры. Памятка не заменяет очную консультацию.