

Нагрузки после неосложнённой гинекологической лапароскопии

Памятка после диагностической лапароскопии, удаления небольшой кисты яичника, удаления маточной трубы, лечения внематочной беременности и других неосложнённых вмешательств на придатках матки.

Все сроки ориентировочные. Они относятся к неосложнённому восстановлению. Фактический объём операции и состояние тканей знает оперировавший гинеколог — его индивидуальные рекомендации имеют приоритет.

Когда эта памятка не подходит

Нужны отдельные рекомендации после удаления матки, миомэктомии со швами на матке, обширного иссечения эндометриоза, операции на кишечнике или мочевых путях, онкологического вмешательства, значительного расширения прокола, перехода к открытому доступу либо при осложнениях.

Повседневная активность

Срок	Что обычно можно	На что обратить внимание
День операции — 1-е сутки	Вставать с помощью персонала, ходить по палате, самостоятельно пользоваться туалетом.	При слабости или головокружении первое вставание — не в одиночку. После амбулаторной операции взрослый должен оставаться рядом первые сутки.
2-3-и сутки	Короткие прогулки, лестница в удобном темпе, лёгкая бытовая активность.	Увеличивать расстояние постепенно. Не продолжать нагрузку через нарастающую боль.
4-7-е сутки	Прогулки, приготовление пищи, несложная домашняя работа, работа за компьютером.	Пока избегать тяжёлых сумок, мытья полов, перестановки мебели, интенсивного натуживания.
1-2 недели	Большинство обычных бытовых дел; лёгкая работа, если позволяет самочувствие.	После нагрузки не должны усиливаться боль, слабость или кровянистые выделения.
2-4 недели	Постепенно возвращаться к привычной активности и лёгким тренировкам.	Начинать с меньшей продолжительности и интенсивности, чем до операции.
После 4 недель	Постепенно возвращать обычные тренировки.	Тяжёлые веса, упражнения с сильным натуживанием и соревновательные нагрузки возвращать последними.

Как оценить тяжесть предмета

Безопасность нагрузки нельзя определить только числом килограммов. Один и тот же предмет создаёт разную нагрузку, если он находится рядом с туловищем или на вытянутых руках, поднимается плавно или рывком, заставляет задерживать дыхание и сильно напрягать живот.

В первую неделю поднимайте только лёгкие предметы, которые не требуют натуживания. Затем увеличивайте вес постепенно. Не нужно проверять прочность тканей, пытаясь сразу поднять максимально допустимый вес.

Что именно заживает

Небольшие кожные разрезы заживают быстро, но под кожей восстанавливаются фасциальные слои брюшной стенки, а внутри живота — ткани, на которых выполнялась операция. Поэтому одинаковые проколы не означают одинаковый объём вмешательства. После диагностической лапароскопии восстановление обычно быстрее, чем после удаления крупного образования, разделения выраженных спаек или расширения прокола для извлечения препарата.

Возвращение к тренировкам

При неосложнённом восстановлении ранняя ходьба полезна. К более интенсивным нагрузкам возвращайтесь последовательно и оценивайте самочувствие не только во время тренировки, но и на следующие сутки.

Нагрузка	Ориентировочный срок	Как начинать
Ходьба	С первых суток	Несколько коротких прогулок; ежедневно понемногу увеличивать расстояние.
Спокойная дорожка	Обычно через 5–7 дней	Без наклона, ускорений и выраженной усталости.
Велотренажёр, эллипсоид	Обычно через 1–2 недели	Минимальное сопротивление, 10–15 минут.
Лёгкая силовая тренировка	Обычно через 2–3 недели	Небольшие веса, без отказных повторений и задержки дыхания.
Лёгкий бег	Ориентировочно через 2–4 недели	Начать с чередования ходьбы и коротких отрезков бега.
Планка, упражнения на пресс	Обычно через 3–4 недели	С облегчённых вариантов и коротких подходов.
Тяжёлые базовые упражнения	Не ранее 4 недель	Сначала 30–50% прежнего рабочего веса, затем увеличивать постепенно.
Максимальные веса	После разрешения врача	После нескольких тренировок без боли, кровянистых выделений и ухудшения самочувствия.

Первая тренировка

- Начните с 30–50% прежнего рабочего веса и сократите количество подходов.
- Не тренируйтесь до отказа и не задерживайте дыхание во время усилия.
- Если вечером или на следующий день усилились боль либо кровянистые выделения, вернитесь на предыдущий уровень нагрузки ещё на несколько дней.

Половая жизнь, бассейн и ванна

Половую жизнь можно возобновлять после прекращения кровянистых выделений и при отсутствии боли. Если выполнялись манипуляции через влагалище, шейку или полость матки, срок уточните у гинеколога. Плавание и ванну обычно разрешают после заживления проколов и прекращения выделений; до этого предпочтительнее душ.

Когда остановиться и обратиться к врачу

- Нарастающая, а не уменьшающаяся боль в животе; повторная рвота или выраженное вздутие.
- Обильные кровянистые выделения либо выделения с неприятным запахом; повышение температуры.
- Покраснение, отёк, гнойные выделения или расхождение краёв раны; затруднение мочеиспускания.
- Односторонняя боль и отёк ноги; внезапная одышка, боль в груди или кровохарканье — требуется неотложная помощь.

Эта схема не подходит автоматически, если операция оказалась сложнее запланированной, один из проколов значительно расширили, вмешательство завершили лапаротомией или возникли осложнения.



Подробная статья о нагрузках
Откройте QR-код или страницу:
hirurg-kрупnov.ru/fizicheskie-nagruzki-posle-operacii-cto-mozhno-i-kogda

Источники: University Hospitals Plymouth NHS Trust. Information for Patients Having a Gynaecological Laparoscopy, версия 2025; RCOG. Laparoscopic hysterectomy — recovering well, обновлено 2023; Вира UK. Gynaecological laparoscopy, клинический пересмотр 2025. Конкретные сроки тяжёлой нагрузки после малых лапароскопических операций изучены ограниченно; поэтому в памятке приведены осторожные ориентиры с постепенным увеличением активности.