

ورزش بعد از عمل بینی را چگونه انجام دهیم؟

سوال اغلب افرادی که جراحی بینی انجام داده‌اند این است که تا چه زمانی باید استراحت کنند و ورزش کردن را به تعویق بیندازند. واقعیت این است زمان ورزش بعد از عمل بینی به وسعت جراحی و نوع ورزش مورد نظر بستگی دارد.

به برخی از افراد که جراحی بینی سختی را پشت سر گذاشته‌اند توصیه می‌شود استراحت مطلق داشته باشند و روز بعد از عمل فعالیت سبک و حتی پیاده‌روی هم انجام ندهند. زیرا ممکن است هر ورزش یا فعالیت هر چند اندک موجب فشار به بیمار و ایجاد خونریزی شود و عوارضی را ایجاد کند.

همچنین لازم است بدانید فعالیت‌های ورزشی سبک را در بازه‌ی زمانی کوتاه‌تری از عمل بینی می‌توان شروع کرد، اما ورزش‌های رزمی و سنگین را حتی تا یک سال بعد از عمل هم باید به تاخیر انداخت.

استراحت بعد از عمل بینی

روز اول بعد از عمل بینی انجام ورزش یا هر گونه فعالیت باید متوقف شود. زیرا بیمار هنوز تحت تاثیر داروی بیهوشی است و سرگیجه و سر درد دارد. این موارد ممکن است باعث به هم خوردن تعادل بیمار و زمین خوردن شود. به این ترتیب نتیجه جراحی بینی تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

شرایط پیاده‌روی بعد از جراحی بینی

بیمارانی که روز بعد از جراحی سرگیجه و سردرد نداشته باشند و توان بلند شدن از جای خود را داشته باشند می‌توانند حدود ده دقیقه در روز پیاده‌روی کنند. راه رفتن باعث می‌شود جریان خون در بدن بهبود پیدا کند و تورم ناحیه‌ی جراحی در مدت زمان کوتاه‌تری بهبود پیدا کند.

البته برای انجام پیاده‌روی باید به خاطر داشته باشد که سرعت برداشتن قدم‌ها به صورتی نباشد که ضربان قلب بالا رود. همچنین مدت زمان پیاده‌روی در روزهای اول فقط ۵ دقیقه باشد و به مرور تا ۱۵ یا ۲۰ دقیقه مطابق با نظر پزشک افزایش پیدا کند.