

# HÈRNIA INGUINO-CRURAL I DE PARET ABDOMINAL

**Amb l'objectiu d'aconseguir una bona recuperació després de la cirurgia, és convenient que seguïu les següents recomanacions.**

En acabar la cirurgia, portareu uns punts de sutura i uns embenats especials.

Durant els primers 2 o 3 dies, heu de mantenir la incisió coberta amb els embenats.

A partir del tercer-quart dia es pot rentar la zona amb sabó suau i aigua i assecar-la donant copets suaus.

Durant la primera setmana, no us banyeu, ni feu hidromassatges.

Al principi podeu tenir una mica de dolor, malestar i rigidesa, sobre tot, en moureu's; això és normal.

També podeu estar cansat. Assegureu-vos de descansar el necessari els primers 2 o 3 dies.

Prengueu els analgèsics d'acord amb les indicacions del metge.

Demaneu ajuda als familiars i amics en les activitats diàries mentre el vostre moviment estigui limitat.

És important que eviteu la realització d'esforços amb la musculatura abdominal i que no aixequiu pesos durant els primers mesos.



Heu d'evitar el restrenyiment i, per tant, és recomanable que seguïu una dieta rica en fibres (fruita, verdura i cereals) i líquids (aigua, suc, infusions, etc.).



És aconsellable que passegeu per millorar la circulació sanguínia i afavorir la cicatrització de la ferida. Passejar també augmenta la mobilitat intestinal.

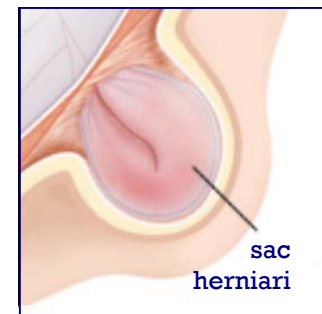
Contacteu amb el metge en cas de necessitat i, en qualsevol cas, el dia que heu estat citat per a revisió.

Probablement després d'unes setmanes torneu a les vostres activitats normals.

Recordeu que cal que lliureu una còpia de l'informe d'alta hospitalària al vostre metge de capçalera..

**En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.**

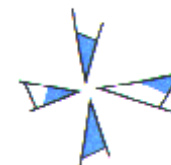
**Recomanacions després de la cirurgia**



**Hèrnia inguino-crural i de paret abdominal**



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell

Passeig Joan Brudie, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050

hospital@fsh.cat