

ممکن است بعد از انجام جراحی بینی احساس کنید که روند بهبودی شما سرعت گرفته و آسان تر از آنچه در مقالات و پزشکان گفته اند و شما پیش بینی می کردید ، پیش رفته است. گاهی ممکن است آن قدر احساس بهبودی ، سرزنده بودن و سبکی را احساس کنید که بخواهید مجدداً تمرینات ورزشی که پیش از عمل بینی به صورت حرفه ای دنبال می کردید را از سر بگیرید. از همین رو می توان این مسئله را یک خیر خوب و عالی عنوان کرد. اما خوب است بدانید که حتی اگر شما احساس سرزندگی و سبکی کنید و روز ابر ها راه بروید این امکان وجود دارد تا بدن شما هنوز به آمادگی قبل نرسیده باشد. **ورزش بعد از جراحی بینی** نیاز به گذر زمان دارد. از همین رو ما در این مقاله از سایت دکتر ابراهیم رزم پا بهترین و متبحر ترین جراح بینی تهران ، سعی داریم در رابطه با مراقبت های بعد از عمل کردن بینی و زمان مناسب برای شروع ورزش کردن بعد از آن مطالبی را بیان کنیم که حتماً به شما در تصمیم گیری و رسیدن به خواسته هایمان کمک می کند.



ورزش کردن بعد از عمل بینی

همه ما می دانیم که عمل بینی فرایندی است که موجب بهبودی شکل ظاهری و عملکرد بینی می شود ، از آنجایی که عمل زیبایی بینی بر روی صورت انجام می پذیرد ، ممکن است این فکر را در ذهن افراد به وجود آورد که عمل بینی ارتباطی با سایر اعضای بدن نداشته و پس از بهبودی و بازگشت انرژی بدن می توان به روال عادی بازگشت و به امور روز مره و انجام ورزش های سنگین و شدید پرداخت.

در حالی که بار ها و بار ها در مراقبت های بعد از جراحی بینی ، توصیه می شود که شما باید برای مدت زمان کوتاهی فعالیت خود را محدود کنید و از انجام هرگونه فعالیت سنگین بعد از راینوپلاستی جدا خودداری کنید تا دچار عارضه ای خاص و جبران ناپذیر نشوید. در ادامه به خطراتی که ممکن است با ورزش بعد از جراحی بینی برای شما به وجود آید از زبان دکتر رزم پا بهترین دکتر عمل بینی در تهران خواهیم پرداخت.

خطرات ورزش کردن بعد از عمل بینی

خوب است بدانید که انجام هر نوع فعالیت ورزشی توسط شما یک اثر مثبت یا منفی بر روی سیستم ایمنی و ماهیچه های بدن دارد که اثرات آن در صورت نیز قابل مشاهده می باشد. به عنوان مثال اگر دقت کنید ، زمانی که برای مدت زمان طولانی با سرعت بسیار زیاد دوچرخه سواری می کنید یا می دوید صورتتان قرمز رنگ شده و دچار تنگی نفس می شوید. به بیانی دیگر می توان گفت انجام هر نوع فعالیت حتی ورزش کردن با سرعت ملایم و کم ، می تواند موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون شما شود که این موضوع بر روی تمامی اعضای بدن از سر تا پا تاثیر می گذارد.

به همین دلیل است که جراحان بینی به خصوص دکتر ابراهیم رزم پا خبره ترین و مجرب ترین جراح بینی تهران توصیه می کنند برای ورزش بعد از جراحی بینی صبور باشید ؛ چرا که افزایش فشار خون و ضربان قلب باعث افزایش احتمال خونریزی ، شدت یافتن کبودی ها و ورم بینی می شود که این موضوع خود موجب طولانی تر شدن دوران بهبودی و نقاهت شما خواهد شد. از همین رو بهتر است در دوره نقاهت بعد از جراحی بینی در تهران ، تا حد امکان ضربان قلب خود را در سطح نرمال نگه داشته ، از انجام فعالیت های که باعث ترسیدن و در نتیجه افزایش ضربان قلب و فشار خون می شود خودداری کنید. ب

ینی بعد از جراحی کردن به شدت آسیب پذیر و حساس می باشد و کوچک ترین ضربه یا فشار می تواند موجب بروز آسیب جدی در این عضو شود و باعث گردد به عمل ترمیمی بینی نیاز پیدا کنید.

در بسیاری از موارد شاهد ضربه خوردن بینی در انجام فعالیت های ورزشی همچون کشتی ، والیبال ، فوتبال ، بوکس ، فوتبال آمریکایی ، تکواندو ، جودو و کاراته بوده ایم ، از همین رو به ورزشکارانی که به صورت حرفه ای ورزشی را دنبال می کنند ، بهتر است تا زمانی که مشغول به این کار هستند از انجام عمل بینی خودداری کنند یا در صورت انجام آن برای مدت زمان کوتاهی از انجام هر گونه فعالیت ورزشی دوری کنند.

زمان مناسب برای ورزش بعد از جراحی بینی

به طور حتما برای کسانی که ورزشکار هستند یا در طول روز ساعتی را برای انجام فعالیت های ورزشی و تناسب اندام انجام می دهند ، پس از خواندن مطالب فوق این سوال به وجود می آید که مناسب ترین زمان برای ورزش کردن بعد از عمل بینی چه زمانی است؟ ممکن است شما بعد از عمل بینی و باز کردن گچ روی آن احساس سبکی ، پر انرژی بودن و بهبودی کامل داشته باشید و از همین رو قصد داشته باشید شروع به ورزش کردن کنید. اما آیا به نظر شما این کار درست است؟ پاسخ دکتر ابراهیم رزم پا به افرادی که به دنبال دانستن زمان مناسب برای ورزش بعد از جراحی بینی در تهران هستند ، خیر می باشد.

زیرا روند بهبودی و ترمیم استخوان ها ، حداقل به گذشت ۶ هفته و حتی بیشتر نیاز دارد به همین دلیل افراد باید فعالیت های خود را به تعویق بی اندازند و صبور باشند. بدن پس از انجام هر نوع عمل جراحی چه زیبایی و چه درمانی تلاش می کند تا خود را با بیشتری سرعت ترمیم کند که فرایند ترمیم نیز نیاز به انرژی بسیار زیادی دارد. انرژی مورد نیاز بدن با استراحت کردن بیمار ، خوردن غذا های مغذی و مفید و نوشیدن آب فراوان تامین می شود. پس شما باید در طول دوران نقاهت موارد گفته شده را انجام دهید تا به بدنتان کمک کنید که بتواند به سرعت خود را ترمیم کرده و به حالت طبیعی باز گردد.

اما نکته ای که در این میان مطرح است و افراد باید به آن دقت کنند این است که استراحت مطلق همانطور که در مقاله مراقبت های بعد از جراحی بینی گفته شد خوب نبوده و به هیچ عنوان توصیه نمی شود. شما باید هر از گاهی از محل خواب خود بلند شوید و به پیاده روی آرامی داشته باشید. با اینکار گردش خون در بدن را تنظیم کرده و بهبودی خود کمک می کنید ؛ البته به یاد داشته باشید که شما تنها مجاز به پیاده روی ملایم و آرام هستید.

بعد از جراحی بینی در تهران ، بافت های داخلی بینی تازه هستند و برای بهبودی به ۴ الی ۶ ماه نیاز دارند ، از همین رو ممکن است در طول این دوران شما خونریزی داشته باشید و ورزش بعد از جراحی بینی زودتر از زمان تعیین شده باعث به وجود آمدن اختلال در فرایند بهبودی شما شود.

در ماه های ابتدایی به هیچ عنوان اجازه رفتن به باشگاه و پرداختن به ورزش های هوازی ، بدنسازی و کارديو ندارید. چرا که این نوع ورزش ها ضربان قلب شما و جریان خون شما را افزایش داده ، تورم بینی و کیودی را تشدید می کند و احتمال خونریزی و حتی پاره شدن بخیه ها را افزایش می دهد. لازم است بدانید که خونریزی و افزایش فشار خون می تواند باعث بروز عفونت نیز شود.

ورزش بعد از جراحی بینی

ماه اول



ماه دوم



ماه سوم



ماه چهارم



ماه پنجم



نکاتی در رابطه با ورزش بعد از جراحی بینی

از آنجایی که مدتی را از فضای ورزش و تمرین های خود دور بوده اید و بدنتان در حال ترمیم و بازیابی خود است باید بازگشت به روال عادی خود را تسهیل کنید. برای رسیدن به آمادگی های بدنی، سخت ترین تمرین های ورزشی مانند ایروبیک را انجام ندهید و سعی نکنید در همان مسیری که پیش از جراحی بینی طی کرده بودید قرار بگیرید. شما می توانید برای شروع، پیاده روی سبک داشته باشید، از حرکات کششی، یوگای سبک، وزنه های سبک و تمریناتی که نیاز به خم شدن و ایجاد فشار به سر را ندارد استفاده کنید. اگر در حین انجام ورزش بعد از جراحی بینی احساس ناراحتی کردید یا اذیت شدید، تمرین را به سرعت متوقف کنید. این یک هشدار از سمت بدن شما می باشد که باید جدی گرفته شود.

برای انجام بسکتبال، فوتبال، بیس بال و هر نوع ورزشی که در آن احتمال برخورد توپ یا شخص دیگر با شما و صورتتان وجود دارد باید حداقل ۶ ماه صبر کنید. در صورتی که ورزش خاصی را انجام می دهید از جراح بینی خود بخواهید که برای دوران بهبودی شما دستورالعمل های خاصی را به شما دهد. وسایل محافظتی مانند ویزور صورت و کلاه ایمنی می تواند برای مدتی که توسط پزشکتان توصیه می کند مناسب باشد.

اگر چه برای عاشقان ورزش کمی سخت است که در تمرینات خود وقفه بی اندازند اما باید بدانند که این دوره تنها برای مدت زمان بسیار کوتاهی است و قرار نیست برای همیشه از آن کناره گیری کنند. پس بهتر است با بدن خود مهربان باشند و از بدن بینی جدیدشان بعد از عمل بینی محافظت کنند و برای شروع ورزش بعد از جراحی بینی به هیچ عنوان عجله نکنند. در این مدت از پزشک خود در رابطه با نکات مراقبتی صحبت کنید و قبل از هر کاری از او مشورت بخواهید.

شنا کردن بعد از رینوپلاستی

انجام هر گونه فعالیت اعم از شنا کردن، آب درمانی و یا حتی بازی کردن در استخر برای کسانی که عمل زیبایی بینی را انجام داده اند، باید تا زمان بیرون آوردن تامپون و برداشتن آتل و همچنین بهبود کامل زخم ها و جراحات موجود بر روی پوست به تاخیر افتد. به همین دلیل کسانی که عمل زیبایی بینی را انجام داده اند یا کسانی که با این تکنیک نواقص آناتومی و ساختاری

بینی را برطرف نموده اند ، توصیه می شود حداقل تا ۶ هفته بعد از جراحی به استخر نروند. زیرا این امکان وجود دارد تا از طریق فضای استخر میکروب به بینی و داخل بدن وارد شود و باعث بروز عوارض جانبی مهمی مانند عفونت شود. حتی استفاده از سونا بخار یا سونا خشک نیز برای کسانی که عمل زیبایی بینی را انجام داده اند ممنوع می باشد. علت این امر نیز آن است که هوای گرم باعث بالا رفتن فشار خون شما و همچنین احتمال خونریزی بینی می شود. پس به همین دلیل بهتر است در دوران نقاهت بعد از عمل زیبایی بینی ، فعالیت های ورزشی و تفریحی را کنار بگذارید و به بدن خود فرصت دهید تا انرژی خود را بازیابد و به حالت قبل باز گردد .

یوگا

با وجود اینکه یوگا جزو تمرین های آرام و ملایم است و هیچ فشاری به فرد وارد نمی کند ، اما لازم است تا بعد از گذشت چندین هفته بعد از انجام عمل متوقف شود. زیرا در برخی از تمرینات آن نیاز است تا سر کمی خم شود یا کشش و قوسی در بدن به وجود آید که این باعث می شود برای بیمار مشکلاتی به وجود آید. از همین رو جراح بینی ، به بیمارانش خود توصیه می کنند برای ورزش کردن بعد از جراحی بینی و انجام حرکات یوگا حداقل دو هفته صبر کنید و در طول این بازه زمانی تنها حرکات ساده یوگا را که نیازی به تغییر وضعیت بدن ندارد و ضربان قلب را افزایش نمی دهد ، انجام شود.

ورزش پیلاتس بعد از رینوپلاستی

همانطور که می دانید در ورزش پیلاتس حرکات سبکی وجود دارد که هر شخصی می تواند از پس انجام آن برآید. به همین دلیل برخی از افراد با خود فکر می کنند بعد از عمل کردن بینی خود و شروع ورزش بعد از جراحی بینی ، خیلی زود می توانند به سراغ پیلاتس بروند. اما باید بگویم انجام حرکات این نوع فعالیت ورزشی نیز محدودیت هایی دارد. کسی که بینی خود را عمل کرده است نمی تواند حرکات آن را که نیاز به خم کردن سر است انجام دهد. حتی اگر در زمان انجام این حرکات ضربان قلب فرد افزایش پیدا کنید باید تمرین متوقف شود تا آسیب جدی به بینی و بیمار وارد نشود. بهتر است توصیه های پزشک خود را در این خصوص جدی بگیرید و حتما به مربی خود در رابطه با عمل بینی که انجام داده اید توضیح دهید.