Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)



# Azért gyógyulsz lassabban műtét után, mert erről megfeledkeztél

Létrehozás: 11/10/2026 - 08:13
Szerző: Melano
[1]
A műtét sikeresen lezajlott, a seb szépen gyógyul, mégsem érzed úgy, hogy visszatértél a régi formádhoz?

Ennek oka nem feltétlenül az, hogy valami rosszul alakult, csak éppen a felépülés nem ér véget a kórház elhagyásával vagy a varratszedéssel. A szervezetnek a beavatkozás után a mozgásképességét, az izmok erejét és a terhelhetőségét is fokozatosan vissza kell nyernie. Ehhez pedig a pihenés mellett célzott rehabilitációra is szükség lehet.

### *A műtét utáni gyógytorna szerepe*

A műtét utáni gyógytorna [2] fontos része lehet a felépülésnek, hiszen segíthet visszanyerni a mozgás szabadságát, javítani az izmok működését, és csökkenteni a tartós mozgásbeszűkülés kockázatát. Sokan megfeledkeznek róla, vagy úgy gondolják, hogy a gyógyulás majd magától végbemegy. Pedig a megfelelően megválasztott, szakember által irányított mozgás a rehabilitáció egyik fontos eszköze lehet.

### *Miért fontos a gyógytorna a műtét után?*

A műtétet követő időszakban a fájdalom miatt természetes reakció lehet a mozgás kerülése, de a túlzott óvatosság bizonyos esetekben hátráltathatja a funkciók visszanyerését. Ha az izmok hosszabb ideig nem kapnak megfelelő terhelést, gyengülhetnek, a mozgás bizonytalanná válhat, és nehezebbé válhat a korábbi aktivitási szint elérése. A személyre szabott gyógytorna segíthet az izomerő és a mozgástartomány fokozatos helyreállításában, javíthatja az egyensúlyt és a koordinációt, valamint támogathatja a mindennapi mozgások biztonságos újratanulását.

### *Mikor érdemes elkezdeni a rehabilitációt?*

Sokan azt gondolják, hogy a gyógytornával addig kell várni, amíg a seb teljesen begyógyul, vagy amíg a fájdalom megszűnik. A rehabilitáció kezdete azonban a beavatkozás típusától és a beteg állapotától függ. Egyes esetekben már a kórházi tartózkodás alatt megkezdődhetnek az egyszerű mozgásgyakorlatok, más beavatkozások után viszont szigorúbb korlátozásokra lehet szükség.

A szakember által összeállított program figyelembe veszi, milyen mozdulatok biztonságosak, mely területeket kell kímélni, és mikor lehet fokozatosan növelni a terhelést. Ez azért is lényeges, mert a

nem megfelelően végzett gyakorlatok vagy az orvosi utasítások figyelmen kívül hagyása akadályozhatja a regenerációt. Ha nem vagy biztos benne, milyen mozgás engedélyezett, ne próbálj saját edzéstervet összeállítani. Kérdezd meg a kezelőorvosodat, mikor és milyen formában kezdheted el a rehabilitációt.

### *Így fokozhatod a rehabilitáció hatékonyságát*

A regenerációt az elegendő alvás, a megfelelő táplálkozás és a folyadékbevitel is támogathatja. Ha dohányzol, érdemes orvossal egyeztetni a leszokás lehetőségéről, mivel a dohányzás hátrányosan befolyásolhatja a sebgyógyulást. A gyógytorna tehát egy átfogó felépülési folyamat része, amelyben az életmód és az orvosi előírások betartása szintén fontos szerepet kap.

A sikeres műtét fontos mérföldkő, de a valódi cél az, hogy újra biztonságosan és a lehető legteljesebben élhesd a mindennapjaidat. Ehhez sok esetben nem elég kivárni a gyógyulást: aktívan is tenni kell érte. A megfelelő időben elkezdett, személyre szabott gyógytorna segíthet abban, hogy visszanyerd a mozgás szabadságát, és a felépülés ne csupán a seb gyógyulásáról, hanem a funkciók helyreállításáról is szóljon.

**Tags:**
műtét [3]
felépülés [4]
gyógyulás [5]
rehabilitáció [6]

---

**Forrás webcím:** https://www.melano.hu/azert_gyogyulsz_lassabban_mutet_utan_mert_errol_megfeledkeztel

**Hivatkozások**
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/id-9686.jpg
[2] https://miskolc.mozgasklinika.hu/gyogytorna
[3] https://www.melano.hu/tags/mutet
[4] https://www.melano.hu/tags/felepules
[5] https://www.melano.hu/tags/gyogyulas
[6] https://www.melano.hu/tags/rehabilitacio