**What is Prehabilitation?**

Rx: Prehabilitation

Prehabilitation is the process of ensuring your body is strong and healthy before surgery. Your surgeon wants you to spend your time before surgery working on the following areas: Physical activity, Nutrition, Relaxation and Stress Relief. It has been shown that poor physical performance capacity and poor nutrition increases the risk of complications during and after surgery and can prolong recovery. Taking an active role in preparing for surgery is an excellent way to feel more in control of your body during a time when you may be feeling anxious. Below are guidelines to follow

**Physical Activity:**

Many patients who are scheduled for surgery lead a sedentary lifestyle. Your surgeon may discuss ways to increase aerobic capacity and muscle and core strength. You will be provided instructions for moderately intense exercise to be performed 3-4 times a week before surgery. Preoperative physical exercise has been shown to reduce postoperative complications and reduce the length of the hospital stay for abdominal surgery patients

**Nutrition:**

The primary goal of nutrition therapy before surgery is to build up nutrient stores before surgery and provide your body with the extra nutrients it will need to heal and restore energy following surgery. Your surgeon may provide guidance on how to prevent losing lean body mass during this time. The following nutritional supplements may be suggested

1. Whey or Egg protein - consume one ounce daily or commercial pre-made protein shakes
2. Vitamin C – 1000mg daily
3. Fish oil – 1000mg daily
4. Multivitamin – 1 daily

These nutritional supplements can be purchased at most grocery or drug stores over the counter.

**Reducing Stress and Anxiety:**

The effects of anxiety can be wide ranging and impact the recovery process. We offer several programs to patients and their caregivers that are intended to relieve stress, increase physical health and mental clarity. Ask any staff member at the Cancer Center for a listing of upcoming classes offered; such as yoga, meditation, and gentle Zumba. Classes are held regularly and the cost for attending is free. Just show up and try something new!

In addition to trying one or more of the classes offered, there are many ways to reduce anxiety. Do healthy things that you enjoy and make you feel relaxed like taking a walk, playing with your pet, listening to music, reading a book for pleasure, or visiting with a favorite friend or family member

Exercise, proper nutrition and stress relief are good for anyone, not just someone preparing for surgery. Finding someone to partner with and support your Prehabilitation may improve your success and be more enjoyable

Prehabilitación

**Qué es la prehabilitación?**

La prehabilitación es el proceso de asegurar que su cuerpo esté fuerte y saludable antes de la cirugía. Su cirujano quiere que dedique su tiempo antes de la cirugía a trabajar en las siguientes áreas: actividad física, nutrición, relajación y utrie del estrés. Se ha demostrado que una mala capacidad de rendimiento físico y una mala nutrición aumentan el riesgo de complicaciones durante y después de la cirugía y pueden utrients la recuperación. Tomar un papel utrie en la preparación para la cirugía es una excelente manera de sentirse más en control de su cuerpo durante un momento en que puede sentirse ansioso. A continuación se muestran las pautas a seguir

**Actividad física:**

Muchos pacientes que están programados para una cirugía llevan un estilo de vida sedentario. Su cirujano puede discutir formas de aumentar la capacidad aeróbica y la fuerza muscular y central. Se le proporcionarán instrucciones para utrient ejercicios de intensidad moderada de 3 a 4 veces por semana antes de la cirugía. Se ha demostrado que el ejercicio físico preoperatorio reduce las complicaciones posoperatorias y reduce la duración de la estancia hospitalaria de los pacientes de cirugía abdominal.

**Nutrición:**

El objetivo principal de la terapia nutricional antes de la cirugía es acumular reservas de utrients antes de la cirugía y proporcionar a su cuerpo los utrients adicionales que necesitará para sanar y restaurar la energía después de la cirugía. Su cirujano puede brindarle orientación sobre cómo prevenir la pérdida de masa corporal magra durante este tiempo. Se pueden sugerir los siguientes suplementos nutricionales

1.) Suero o proteína de huevo: consuma una onza al día o batidos de proteínas comerciales prefabricados.

2.) Vitamina C – 1000 mg al día

3.) aceite de pescado – 1000 mg al día

4.) Multivitamínico – 1 diario

Estos suplementos nutricionales se pueden comprar en la mayoría de supermercados o farmacias sin receta.

**Reducir el estrés y la ansiedad:**

Los efectos de la ansiedad pueden ser muy variados y afectar el proceso de recuperación. Ofrecemos varios programas a los pacientes y sus cuidadores que están destinados a aliviar el estrés, aumentar la salud física y la claridad mental. Pídale a cualquier miembro del personal del Centro Oncológico una lista de las próximas clases que se ofrecerán; como yoga, meditación y Zumba suave. Las clases se imparten con regularidad y el costo de asistencia es gratuito. ¡Solo ven y prueba algo nuevo!

Además de probar una o más de las clases que se ofrecen, hay muchas formas de reducir la ansiedad. Haz cosas saludables que disfrutes y te hagan sentir relajado, como dar un paseo, jugar con tu mascota, escuchar música, leer un libro por placer o visitar a un amigo o familiar favorito.

El ejercicio, la nutrición adecuada y el alivio del estrés son buenos para cualquier persona, no solo para alguien que se prepara para una cirugía. Encontrar a alguien con quien asociarse y apoyar su prehabilitación puede mejorar su éxito y ser más agradable

Реабилитация

**Что такое реабилитация?**

Реабилитация - это процесс обеспечения того, чтобы ваше тело было сильным и здоровым перед операцией. Ваш хирург хочет, чтобы вы до операции работали в следующих областях: физическая активность, питание, расслабление и снятие стресса. Было показано, что низкая физическая работоспособность и плохое питание увеличивают риск осложнений во время и после операции и могут продлить выздоровление. Принятие активного участия в подготовке к операции - отличный способ почувствовать больше контроля над своим телом в то время, когда вы можете испытывать беспокойство. Ниже приведены рекомендации, которым нужно следовать

**Физическая активность:**

Многие пациенты, которым назначена операция, ведут малоподвижный образ жизни. Ваш хирург может обсудить способы увеличения аэробной способности, а также силы мышц и кора. Вам будут предоставлены инструкции по выполнению умеренно интенсивных упражнений 3-4 раза в неделю перед операцией. Доказано, что предоперационные физические упражнения уменьшают послеоперационные осложнения и сокращают продолжительность пребывания в больнице для пациентов, перенесших абдоминальную операцию.

**Питание:**

Основная цель диетотерапии перед операцией - накопить запасы питательных веществ перед операцией и обеспечить ваше тело дополнительными питательными веществами, которые ему понадобятся для лечения и восстановления энергии после операции. Ваш хирург может дать рекомендации, как предотвратить потерю мышечной массы в это время. Могут быть предложены следующие пищевые добавки

1.) Сывороточный или яичный белок - употребляйте 30 грамм в день или готовые протеиновые коктейли.

2.) Витамин С - 1000 мг в день.

3.) Рыбий жир - 1000 мг в день.

4.) Мультивитамины - 1 раз в день

Эти пищевые добавки можно купить в большинстве продуктовых магазинов или аптек без рецепта

**Снижение стресса и беспокойства:**

Эффекты тревоги могут быть самыми разными и влиять на процесс выздоровления. Мы предлагаем несколько программ для пациентов и их опекунов, которые предназначены для снятия стресса, улучшения физического здоровья и ясности ума. Спросите у любого сотрудника онкологического центра список предстоящих предлагаемых занятий; такие как йога, медитация и нежная зумба. Занятия проводятся регулярно, и плата за посещение бесплатна. Просто приходи и попробуй что-нибудь новенькое!

Помимо посещения одного или нескольких предлагаемых занятий, существует множество способов снизить тревожность. Занимайтесь здоровыми вещами, которые вам нравятся и которые заставляют вас чувствовать себя расслабленно, например, гуляйте, играйте со своим питомцем, слушайте музыку, читайте книгу для удовольствия или навещайте любимого друга или члена семьи.

Физические упражнения, правильное питание и снятие стресса полезны для всех, а не только для тех, кто готовится к операции. Поиск кого-то, с кем вы будете сотрудничать и поддержать вашу реабилитацию, может улучшить ваш успех и доставить больше удовольствия

康复训练

**什么是康复训练？**

康复是在手术前确保您的身体强壮和健康的过程。您的外科医生希望您在手术前将时间花在以下方面的工作上：身体活动、营养、放松和缓解压力。研究表明，身体机能差和营养不良会增加手术期间和手术后并发症的风险，并可能延长康复时间。在您可能感到焦虑的时候，积极参与准备手术是一种很好的方式，可以让您更好地控制自己的身体。以下是要遵循的准则

**体力活动：**

许多计划接受手术的患者过着久坐不动的生活方式。您的外科医生可能会讨论增加有氧能力以及肌肉和核心力量的方法。在手术前，您将获得每周进行 3-4 次中等强度运动的指导。术前体育锻炼已被证明可以减少腹部手术患者的术后并发症并缩短住院时间

**营养：**

手术前营养治疗的主要目标是在手术前建立营养储备，并为您的身体提供手术后愈合和恢复能量所需的额外营养。您的外科医生可能会提供有关如何防止在此期间失去瘦体重的指导。可能会建议以下营养补充剂

1.) 乳清蛋白或鸡蛋蛋白 - 每天消耗一盎司或商业预制蛋白奶昔

2.) 维生素 C – 每天 1000 毫克

3.) 鱼油 – 每天 1000 毫克

4.) 多种维生素 – 每天 1 次

这些营养补充剂可以在大多数杂货店或药店柜台购买。

**减轻压力和焦虑：**

焦虑的影响范围很广，会影响康复过程。我们为患者及其护理人员提供多项旨在缓解压力、增强身体健康和精神清晰度的计划。向癌症中心的任何工作人员询问即将提供的课程列表；比如瑜伽、冥想和温柔的尊巴舞。课程定期举行，参加费用免费。只是出现并尝试新的东西！

除了尝试提供的一门或多门课程之外，还有许多方法可以减轻焦虑。做一些你喜欢的健康的事情，让你感到放松，比如散步、和你的宠物玩耍、听音乐、读一本书来消遣，或者和最喜欢的朋友或家人一起去

锻炼、适当的营养和缓解压力对任何人都有好处，而不仅仅是准备手术的人。找人合作并支持您的康复训练可能会提高您的成功率并让您更愉快