



PREHABILITACJA

Prehabilitacja to proces przygotowania pacjenta przed planowanym leczeniem lub operacją. Obejmuje działania mające na celu poprawę sprawności fizycznej, optymalizację stanu odżywienia oraz przygotowanie psychiczne pacjenta. Dzięki temu organizm lepiej znosi zabieg chirurgiczny oraz leczenie, a ryzyko powikłań pooperacyjnych jest mniejsze. Program prehabilitacji najczęściej trwa od 4 do 6 tygodni przed operacją i obejmuje trening fizyczny, odpowiednie żywienie, modyfikację stylu życia oraz wsparcie psychologiczne

Filary prehabilitacji

Przygotowanie żywieniowe



Właściwe ćwiczenia fizyczne

Wsparcie psychologiczne



Rezygnacja z nałogów

Przygotowanie żywieniowe

Odpowiednie żywienie jest jednym z najważniejszych elementów przygotowania organizmu do operacji. Dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości energii oraz składników odżywczych wspierających regenerację tkanek.

1. Dieta wysokobiałkowa (pełnowartościowe białko: pierś z kurczaka, indyka, filet z dorsza, twaróg chudy, serek wiejski, jogurt naturalny skyr) . Doskonałym źródłem białka jest Żywność Specjalnego Przeznaczenia Medycznego .
2. Ograniczyć przyjmowanie tłuszczów nasyconych (masła, majonezu, oleju słonecznikowego i kukurydzianego, czerwonego mięsa) oraz unikać potraw smażonych. Wybierać takie źródła tłuszczu jak: oliwa z oliwek, awokado, olej rzepakowy i lniany.
3. Ograniczyć cukry proste (cukier, wyroby cukiernicze, ciastka, cukierki, ketchup, gotowe sosy i zupy w proszku, płatki śniadaniowe, słodzone wyroby mleczne).
4. Zadbaj o odpowiednią ilość błonnika (owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste - jeśli masz problemy ze strony przewodu pokarmowego np. biegunki stosuj warzywa i owoce w formie gotowanej, przecieranej)
5. Wykluczyć alkohol i potrawy ciężkostrawne (tłuste mięsa, ryby, tłuste sery, produkty smażone, warzywa kapustne, rośliny strączkowe, produkty wędzone)
6. Pamiętaj odpowiednim nawodnieniu (najlepiej woda niegazowana, słaba herbata, herbaty owocowe), unikaj napojów gazowanych



Właściwe ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia fizyczne w prehabilitacji mają na celu poprawę wydolności organizmu przed planowanym leczeniem lub zabiegiem. Regularna aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie, poprawia funkcjonowanie układu krążenia i oddechowego oraz pomaga lepiej przygotować organizm do procesu zdrowienia. Indywidualnie dobrane ćwiczenia mogą również zmniejszać ryzyko powikłań pooperacyjnych i skracać czas rekonwalescencji.

Wsparcie psychologiczne

Przygotowanie psychiczne pacjenta do operacji oraz leczenia znacząco obniża poziom stresu i poprawia dobrostan chorego. Pomocne będą ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, medytacja lub ćwiczenia z terapii nerwu błędnego.

Rezygnacja z nałogów

Rezygnacja z nałogów, takich jak palenie tytoniu czy nadmierne spożywanie alkoholu, jest jednym z kluczowych elementów przygotowania do leczenia. Ograniczenie lub całkowite zaprzestanie używek poprawia funkcjonowanie układu oddechowego i krążenia, wspiera gojenie ran oraz zmniejsza ryzyko powikłań po zabiegu. Wdrożenie zdrowych nawyków jeszcze przed rozpoczęciem leczenia zwiększa szanse na szybszy powrót do zdrowia i lepsze efekty terapii.

Punkt Prehabilitacji dla Pacjentów

Nasz szpital prowadzi Punkt Prehabilitacji, przeznaczony dla pacjentów mających zaplanowane leczenie w naszej placówce, w szczególności dla osób przygotowujących się do zabiegów operacyjnych oraz leczenia onkologicznego.

Zachęcamy do zgłoszenia się do Punktu Prehabilitacji jak najwcześniej, najlepiej co najmniej 2 tygodnie przed planowanym leczeniem. Odpowiednie przygotowanie może pomóc w lepszym przebiegu terapii i szybszym powrocie do zdrowia.

Zapisy do poradni:

 516 008 923



Bibliografia

1. Karaś K., Czyżewski P. Prehabilitacja u chorego zakwalifikowanego do zabiegu gwarantem lepszych wyników. *Leczenie Ran*. 2024;21(3):78–82.
2. Kłęk S. (red.). *Leczenie żywieniowe. Kompendium*. Kraków: POLSPEN; 2024. (rozdziały dotyczące prehabilitacji i przygotowania żywieniowego pacjenta).
3. Sobocki J., Zmarzły A. (red.). *Żywność kliniczna. Podręcznik do kształcenia w umiejętności leczenia żywieniowego i specjalizacjach klinicznych*. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie; 2026. (rozdziały dotyczące prehabilitacji okołoperacyjnej).
4. Fleurent-Gregoire C., Burgess N., McIsaac D.I. i wsp. Towards a common definition of surgical prehabilitation: a scoping review of randomised trials. *British Journal of Anaesthesia*. 2024;133(2):305–315.

Opracował: Katarzyna Lisiecka - Dietetyk Kliniczny