



Patientinformation från Fysioterapi

Till dig som ska genomgå urologisk robotassisterad operation på Uddevalla sjukhus

I samband med operationen påverkas andning och blodcirkulation. Narkosmedel och ingreppet i sig samt sängläge gör att andningsvolymen tillfälligt minskar och slem kan samlas i luftvägarna. Detta ökar risken för lunginflammation. Sängläge ger också sämre blodcirkulation och ökar risken för blodpropp. Det är därför viktigt att komma upp så snart som möjligt efter operationen, du får hjälp av personal första gången. Försök att vara uppe så mycket som möjligt under dagarna. Lugnare aktiviteter i vardagen gör att du återhämtar dig snabbare. Vila vid behov. Den första tiden efter operationen ska du försöka undvika belastning av dina magmuskler, detta för att undvika bråck.

För dig som ska genomgå robotassisterad operation av prostatan:

- Undvik att lyfta mer än 5 kg de första 6 veckorna efter operationen (om inte din läkare säger annat).
- Undvik att cykla de första 3 månaderna.
- Undvik att sitta på hårt underlag och att sitta långa stunder.

För dig som ska genomgå övriga urologiska robotassisterade operationer:

- Undvik att lyfta mer än 5 kg de första 4 veckorna efter operationen (om inte din läkare säger annat).

Allmänt efter bukkirurgi

Vid sängläge

Ändra läge i sängen ofta, då förbättras din andningsfunktion och blodcirkulation. Växla mellan höger och vänster sida samt ryggläge. Du får ligga på mage när smärtan tillåter. Trampa kraftfullt upp och ned med fötterna 20–30 gånger varje vaken timme för att förebygga blodpropp. I takt med att du kommer upp och rör på dig minskar behovet av denna övning.

Andningsträning

För att minska risken för lunginflammation är det framför allt viktigt att komma upp och röra på sig. Ta även 10 djupa andetag i 2–3 omgångar varje till varannan timme under dagen, gärna i sittande. Andas in djupt och långsamt genom näsan.

Andas ut mot lätt slutna läppar. Om det behövs kommer du att få ett redskap för andningsträning av fysioterapeut/personal.

Håll händerna eller en kudde mot det opererade området med bestämt tryck om du hostar, nyser eller kräks. Detta minskar smärtan och belastningen i det opererade området. Om du har slem i luftvägarna bör du hosta/harkla upp detta.

När du ska gå upp

Som nyopererad är det mest skonsamt att stiga upp från sängen och lägga sig igen via sidliggande. Dra upp benen och rulla över på sidan, för sedan ut benen över sängkanten och skjut samtidigt ifrån med armarna. Tänk på att inte spänna magmusklerna. Använd inte handtaget, däverten, som hänger ovanför sängen.



Illustration: ExorLive.com©

Smärta i axlar

Efter en titthålsoperation är det vanligt att få ont i axlarna, särskilt höger. Detta beror på operationsmetoden.

Efter hemgång

När du kommer hem från sjukhuset är det viktigt att fortsätta vara fysiskt aktiv, för att påskynda återhämtning och stimulera läkning. Promenader är en lämplig aktivitet att starta med. Börja med korta promenader i lugnt tempo. För specifika träningsfrågor kontakta din fysioterapeut eller läkare.