

Patientinformation

Till dig som opererats med titthålskirurgi

I samband med operationen påverkas andning och blodcirkulation. Narkosmedel, ingreppet i sig och 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 med hjälp av personal.

Försök sedan att vara uppe så mycket som möjligt växlat med perioder av vila. Ta korta promenader ofta och öka efter förmåga. Ju mer aktiv du är de första dagarna efter operationen, desto snabbare återhämtar du dig.

När du ska gå upp

Efter operationen ska du stiga upp från sängen och lägga dig igen via **sidliggande**. Tänk på att inte spänna magen. **Detta är viktigt för att undvika bråck.**



Använd inte handtaget, däverten, som hänger ovanför sängen. Dra upp benen och rulla över på sidan. Flytta sedan ut benen över sängkanten samtidigt som du skjuter ifrån med armarna. Båda armarna ska vara framför kroppen. **När du ska lägga dig, följ instruktionen i omvänd ordning.**

Vid sängläge

Ändra läge i sängen ofta, då förbättras din andningsfunktion och blodcirkulation. Växla mellan höger och vänster sida och ryggläge. Du får ligga på mage när smärtan tillåter. **Sitt uppe så mycket som möjligt.**

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 **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 andningsmotstånd att träna med av fysioterapeuten/personalen.

Om du har slem i luftvägarna bör du hosta upp detta. **Håll händerna/kudde mot det opererade området med bestämt tryck vid hostning, nysning eller kräkning.** Detta minskar smärtan och belastningen i det opererade området.

Smärta i axlar

Efter en titthålsoperation är det vanligt att få smärta i axlarna, särskilt höger. Detta beror på operationsmetoden. Detta är normalt och övergående.

Efter hemgång/ 2-4 första veckorna

När du kommer hem från sjukhuset är det viktigt att inte anstränga bukmuskulaturen den första tiden.

Fortsätt att gå i och ur säng via sidliggande samt ge stöd över operationsområdet vid hosta/nysning/kräkning.

Det är viktigt att fortsätta vara fysiskt aktiv för att påskynda återhämtning och stimulera läkning. Promenader är en lämplig aktivitet att starta med innan du påbörjar din vanliga träning.

Undvik att bära eller lyfta tungt och att träna hårt. Undvik också jogging, kontaktsporter och dammsugning. Lyft inte så att du behöver spänna magen. Använd båda händerna vid lyft eller för att dela upp vikten när du måste bära saker. Kom ihåg att hålla det du bär nära kroppen. Exempel på tungt arbete är att skotta snö och gräva.

Efter de första 2 veckorna kan du gradvis öka din träning/aktivitet.

För specifika träningsfrågor kontakta din fysioterapeut eller läkare.