

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik
Innehållsansvar: Jenny Ulveström, (jenhe2), Fysioterapeut
Granskad av: Ellinor Nylund, (ellka7), Fysioterapeut
Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Giltig från: 2025-03-28

Giltig till: 2027-03-27

Sternotomisnitt - fysioterapi

Sammanfattning

Detta dokument beskriver rutiner för fysioterapeuter efter att en patient genomgått operation med sternotomisnitt.

Förutsättningar

Efter hjärtoperation som t ex bypass (CABG), klaffoperation eller annan operation där sternotomisnitt används behöver patienten information om restriktioner.

Genomförande

Informera patienten muntligt om att iaktta försiktighet med belastning på armarna 6–8 veckor postoperativt. Smärtan styr belastningen. Äter man inte smärtstillande och belastningen inte smärtar är det tillåtet att göra aktiviteten med hänsyn till nedanstående restriktioner:

Fortsatt rörelseträning enligt instruerat program tills rörligheten är som tidigare.

Var inte rädd för att röra armarna.

Stickningar och domningar i händer kan förekomma på grund av att nerverna till armarna sträcks under operationen. Symtomen avtar/försvinner ofta spontant.

Tillåtet att ligga på sidan.

Undvik tunga lyft samt drag och skjuvande av tunga saker.

Belasta armarna symmetriskt.

Undvik vridningar – till exempel öppnande av tunga dörrar.

Tryck inte ifrån med armarna vid uppresning från stol och säng.

Tyng inte för mycket på ett eventuellt gånghjälpmedel.

Undvik att töja med armarna bakåt i ytterläge.

Smärtan efter operationen (kring bröstbenet, bröstkorg, nacke och rygg) är individuell och kan vara i flera månader.

Bröstbenet är helt stabilt efter cirka 2–3 månader (läkningstiden kan vara längre för patienter med diabetes och osteoporos).

Innan utskrivning från avdelningen skall patienten få information enligt nedan:

Ej vara rädd för aktivitet/motion.

Initialt efter utskrivning rekommenderas korta promenader som successivt förlängs och senare gärna i kuperad terräng. Gång stimulerar nybildning av de kärl som man tagit till hjärtat vid operationen (från ben eller arm).

Addera smygmotion, exempelvis ta trappa i stället för hiss.

Undvik tyngre kroppsarbete de första veckorna. Successiv ökning. Ta hänsyn till ovan nämnda restriktioner vid sternotomisnitt.

Poliklinisk hjärtrehabilitering på Fysioterapimottagning; boka in och ge en kallelse till besöket eller lägg ett planeringsunderlag.

Återgå till tidigare aktiviteter successivt.

Uppvärmning inför träning (eller annan fysiskt ansträngande aktivitet) är viktigt! Hjärtat hinner då anpassa sig med större slagvolym och ökad frekvens samt anpassa trycket till det tyngre kommande arbetet.

Ha balans mellan aktivitet och vila; lyssna på kroppen.

Regelbunden motion ger resultat.

Undvik att cykla utomhus 6 veckor postoperativt på grund av risken att falla och att bröstbenet då skadas.

Undvik bilkörning i 4–6 veckor (läkaren ger klartecken i samband med återbesök, vanligen 4–6 veckor postoperativt) på grund av att man kan få nedsatt koncentrationsförmåga och reaktionsförmåga efter hjärt- och lungmaskin (blodet pumpas runt i denna under operationen). Även hjärtmedicinen kan ge trötthet.

Undvik jakt och skytte med mera i 3 månader på grund av rekylen samt gevärets tyngd.

Det är vanligt förekommande med pleuravätska postoperativt. Denna försvinner ofta spontant.

Dokumentinformation

För innehållet svarar

Jenny Ulveström, leg fysioterapeut, Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Fastställt av

Malin Camper, verksamhetschef, Neuro- och rehabiliteringsklinik, SÄS

Nyckelord

Fysioterapi, fysioterapeut, sjukgymnastik, sjukgymnast, sternotomisnitt, sternotomi, hjärtoperation

Information om handlingen

Handlingstyp: Rutin

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Jenny Ulveström, (jenhe2), Fysioterapeut

Granskad av: Ellinor Nylund, (ellka7), Fysioterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-171

Version: 5.0

Giltig från: 2025-03-28

Giltig till: 2027-03-27