

Andningsövningar och sängträning efter din operation

Hur används PEP-pipen?

- Sitt upp om du kan
- Slut läpparna kring munstycket på PEP-pipen
- Andas in och blås ut långsamt
- Ca 10 normala andetag. Upprepa 3 gånger
- Det ska kännas som om du blir lite uppblåst
- **Ta 10 x 3 andetag varje vaken timma**



Gör så här om du har slem:

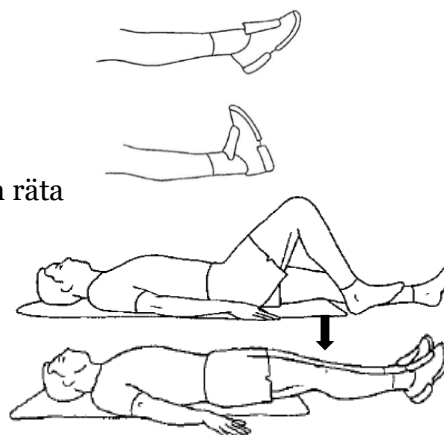
- Ta några djupa andetag
 - Blås 10 gånger i PEP-pipen
 - Om du har sår i magen, hållen en kudde för som stöd
 - Gör en forcerad utandning / huffa / "höa", som om du skulle göra imma på en spegel
 - Harkla upp slemmet och spotta ut
- Upprepa tills du är fri från slem

Viktigt att tänka på!

För att undvika proppar i benen och andra komplikationer är det viktigt att du rör på dig, trampar med fötterna och byter läge i sängen så länge du är sängliggande. Andas djupa andetag och blås i PEP-pipen för att undvika lunginflammation. Det bästa för kroppen är att stiga upp och aktivera dig.

Sängträning

- Trampa med kraftiga tag upp och ner.
Upprepa 20 gånger.
- Släpncykla, dvs drag foten upp mot skinkan och räta sedan ut benet igen.
Upprepa 20 gånger.
- Pressa ner knäna mot madrassen. Håll 3 sekunder.
Upprepa 20 gånger.



Så här går du lättast ur sängen

1. När du ska gå upp, rulla över på sidan.



2. För benen över sängkanten.
Vänd dig mot kudden.
Skjut ifrån med båda armarna.



Så här går du lättast i sängen

1. När du ska lägga dig gör du på följande sätt.



2. Vänd dig mot kudden och titta på kudden. Stöd på armarna och lägg dig ner på sidan



Denna patientinformation delas ut på kirurg- och urologmottagningen till patienter med bukingrepp.

Kontaktuppgifter

Kirurg- och urologmottagning, SÄS Borås

Tfn: 033-616 10 55

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Ellinor Nylund, (ellka7), Fysioterapeut

Granskad av: Ellinor Nylund, (ellka7), Fysioterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-76

Version: 4.0

Giltig från: 2025-02-14

Giltig till: 2027-02-14