

Information till dig som
ska opereras

Rehabiliteringen börjar direkt efter operationen. Det är viktigt att följa råden i broschyren för att minska risken för komplikationer och så snart som möjligt återgå till din normala funktionsnivå. Risken för lunginflammation och blodpropp ökar när du är sängliggande. Du andas mindre mängd luft per andetag och den minskade aktiviteten medför försämrade cirkulation.

När du vaknat efter operationen ska du börja röra på dig i sängen.

Liggande cirkulationsövningar



1. Trampa med fötterna, 30 gånger varje vaken timme.



2. Böj och sträck benen växelvis, släpa fötterna mot underlaget, 10-15 gånger varje vaken timme.



3. Sträck ut benen och spänn lårmuskulaturen genom att pressa knäna mot underlaget, 10-15 gånger varje vaken timme.

Andningsträning

I samband med sövning ges narkosmedel, som påverkar slemhinnorna så att dessa blir torrare. Detta gör att det kan bildas slem i lungorna. Det är viktigt att hosta upp detta.



Djupandning

Andas 10 djupa andetag 3 gånger varje vaken timme. Andas in genom näsan och ut genom lätt slutna läppar. Du kan lägga en hand på magen för att underlätta att övningen utförs korrekt. Övningen kan utföras både i liggande och i sittande.



Hosta

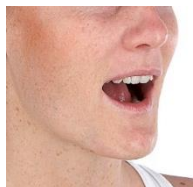
Har du slem är det lättast att få upp det i sittande. Ta ett djupt andetag och hosta till. Du kan hålla dina händer/en kudde mot magen för att få stöd och minska eventuell smärta.

Vid framfallsoperation:

Undvik att hosta, vi rekommenderar istället att du harklar dig eller huffar (se nedan).

Huffa

Vid svårighet att hosta kan du istället huffa, vilket är ett mer skonsamt sätt. Tänk dig att du ska imma på en spegel – håll munnen öppen och stöt ut luften.



Andningsträning med PEP-pipa

Om du blir sängliggande en längre tid och har besvärligt med andningen och/eller svårigheter att få upp slem, kan du använda en PEP-pipa. Att andas ut mot ett motstånd gör att lungorna vidgas och luft kan komma förbi slemmet.

Andningsträning hjälper till med att:

- öppna förträngda luftvägar
- öka syresättningen
- vädra ur koldioxid



Sitt helst upp med fötterna stadigt i golvet. Ha gärna armbågarna vilande mot ett bord. Slappna av i kroppen.

Slut läpparna tätt kring munstycket. Andas in genom näsan och andas ut genom PEP-pipan. Använd lite mer kraft än ett vanligt andetag, men töm inte lungorna på all luft. Andas på detta sätt 10 gånger.

Om du har slem ska du därefter hosta eller huffa 2-3 gånger.

Gör din andningsträning 10x2 varje vaken timma samt vid behov.

Rengöring:

Det är viktigt att rengöra PEP-pipan dagligen. Ta isär delarna och skölj i så varmt vatten som möjligt

Om du fortsatt behöver en PEP-pipa hemma, får du med dig en ny från avdelningen.

Så snart som möjligt ska du sätta dig upp på sängkanten och gärna stå upp en stund. Första gången bör personal vara med dig.



Förflyttning i och ur säng

Böj båda benen. Rulla över på valfri sida, tänk på att inte vrida kroppen. Tryck ifrån med armarna samtidigt som du tar benen över sängkanten.

Vardagsmotion på avdelningen

För att främja blodcirkulation, lungfunktion och för att magen ska komma igång är det viktigare att du sitter, står och går än att du ligger i sängen.

Så snart som möjligt efter operationen ska du gå promenader, vid behov kan gånghjälpmedel användas. Gå helst korta sträckor flera gånger per dag. Det är viktigt med vardagsmotion även på avdelningen, t.ex. att gå till och från matsalen samt till och från toalett.

Sittande cirkulationsövningar

Du kan utföra följande övningar för att öka blodcirkulationen och minska yrsel innan du reser dig upp. Du kan även utföra övningarna om du sitter stilla långa stunder.



1. Trampa med fötterna, växelvis på häl och tå, 10-15 gånger.



2. Sträcka på knäna, 10-15 gånger.

Om du är opererad i buken ska du inte lyfta eller bära tungt.

Beroende på operationssätt gäller olika restriktioner. Efter buksnitt ska du inte lyfta tungt på 3-8 veckor och efter titthålsoperation är det smärtan som styr. Vid inkontinensoperation och framfallsoperation ska du undvika lyft i 2-8 veckor. Tänk på att stå i gångstående vid lyft efter att du genomgått en framfallsoperation.

Rådgör alltid med din läkare.

Fysisk aktivitet

Återgå så snart som möjligt till dina normala aktiviteter, fritids- och hushållssysslor. Det är en del av rehabiliteringen. Gå gärna ut och promenera, börja med kortare sträckor och öka successivt.

Vid övriga frågor gällande motion och träning i samband med operationen – hör av dig till din fysioterapeut på avdelningen, fysioterapin eller till fysioterapeut på hemorten.

Kontaktuppgifter Fysioterapi:

Ring växel på Skaraborgs Sjukhus 0500-43 10 00, begär fysioterapi Skövde eller Lidköping.

Du kan även kontakta oss via 1177, Arbetsterapi och Fysioterapi, Skaraborgs sjukhus.