Digital informationsbroschyr

Till dig som har opererats -

Fysioterapeutisk information efter akut bukkirurgi



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

En operation påverkar kroppen på många sätt. Här kan du läsa om vad du kan göra för att återhämta dig så snabbt som möjligt.

Tidig aktivitet efter operation

I samband med operation påverkas andning och blodcirkulation. För att undvika komplikationer som lunginflammation och blodpropp är det viktigt att återgå till normal aktivitet så snart som möjligt. Samma dag eller senast dagen efter operation behöver du komma upp ur sängen. Fortsättningsvis behöver du sitta uppe och promenera i korridoren flera gånger per dag. När du ligger ner är det bra att ha huvudändan höjd på sängen. Trampa gärna med fötterna, böj och sträck i dina knän samt pumpa med händerna emellanåt. Ju mer aktiv du är de första dagarna efter operation desto snabbare kommer du återhämta dig.

När du ska gå upp ur sängen

Efter operationen är det mest skonsamt att kliva ur sängen via sidliggande. Böj på dina knän, rulla över på sidan. För benen över kanten och tryck ifrån med armarna så du kommer upp till sittande. När du ska lägga dig ner, följ instruktionen i omvänd ordning.



Andningsträning

Narkosmedel, sängläge och smärta i operationsområdet sänker vår lungvolym vilket ökar risken för lunginflammation. Genom att vara aktiv, ändra position och andningsträna kan du höja lungvolymen. Andningsträna gärna i sittande eller stående. Avdelningens fysioterapeut kan ge ytterligare instruktioner vid behov.

Andningsträning med PEP	
• Slut läpparna runt munstycket • Andas in djupt så att du känner att magen höjer sig • Andas ut mot motståndet, men pressa inte ut luften	• Ta 10 andetag i följd • Vila i cirka 1 minut • Upprepa 3 gånger vid varje tillfälle • Ta 10x3 andetag varannan vaken timme
Djupandning	
• Ta ett djupt andetag genom mun eller näsa så att magen höjer sig • Andas ut luften med lätt slutna läppar	• Ta 10 andetag i följd • Ta 10 andetag varje vaken timme

Smärta

Ibland gör det ont efter en operation men det är viktigt att du kan förflytta dig, gå, andas djupt och hosta utan att begränsas av smärta. Om smärtan hindrar dig bör du be om mer smärtstillande

Efter hemgång

Det är viktigt att du fortsätter vara fysiskt aktiv efter sjukhusvistelsen genom exempelvis promenader och anpassad träning. Läkningstiden för operationssåret är cirka 6–8 veckor, undvik tunga lyft under läkningen. För specifika råd hör med din läkare eller fysioterapeut.

Önskar du hjälp med rehabilitering?

Det finns fysioterapeuter i primärvården
dit du kan vända dig utan remiss.
För att lättast hitta en mottagning som passar
dig går du in på www.1177.se.
Välj ”Hitta vård” och sök på fysioterapeut.
Du kan också skanna QR-koden:

Om du har opererats för cancer finns det även möjlighet till kontakt med fysioterapeut på Fysioterapi Sahlgrenska eller Fysioterapi Östra. För detta krävs att du skickar en egenremiss till oss. För egenremiss besök oss på 1177 eller skanna någon av QR-koderna:

Fysioterapi Sahlgrenska

Fysioterapi Östra

Kontakt

Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.

Logga in på 1177.se och lägg till den mottagning du går hos:

- **Fysioterapi Sahlgrenska**
- **Fysioterapi Östra**

Telefon vid behov:

Fysioterapi Sahlgrenska	Telefon: 031-342 11 95
Fysioterapi Östra	Telefon: 031-343 44 63

SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Version 1, 2026-10-05 Foto: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi Tryck: **VGR20708**