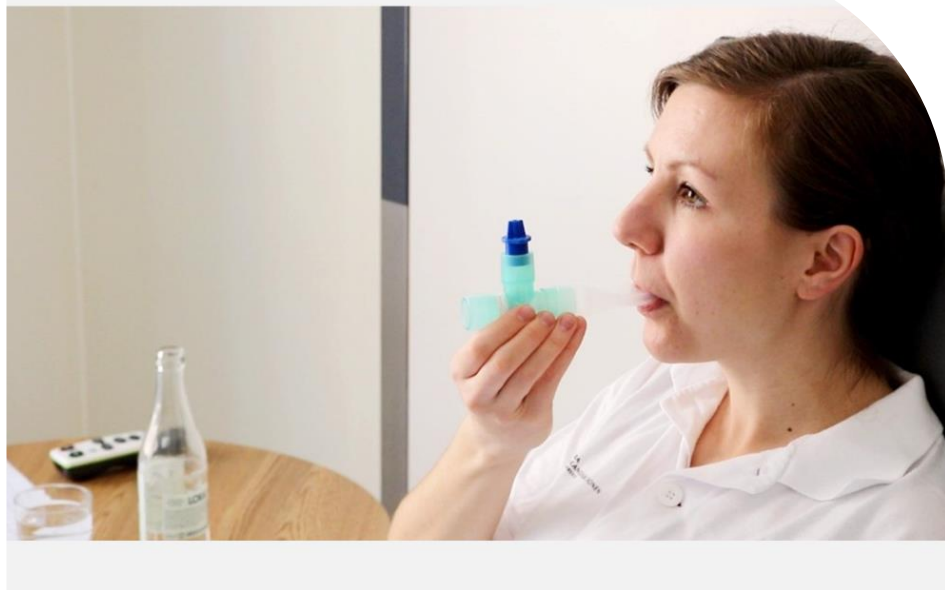




Till dig som ska opereras

Fysioterapeutisk information inför operation



Förberedelse

Genom förberedelse inför operation kan du öka dina möjligheter till en snabbare återhämtning. Att vara fysiskt aktiv, äta hälsosamt, undvika alkohol och rökning inför operation har visat sig minska risken för komplikationer. Det finns två korta filmer du kan se som förberedelse, se QR-kod på baksidan.

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. Redan 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. Upplever du smärta vid andningsträning bör du be om smärtlindring. Andningsträna gärna i sittande eller stående.

Fysioterapeuten på avdelningen bedömer hur du ska andningsträna

Andningsträning med PEP	
<ul style="list-style-type: none">• Slut läpparna runt munstycket• Andas in djupt så att du känner att magen höjer sig• Håll andan några sekunder• Andas ut mot motståndet, men pressa inte ut luften	<ul style="list-style-type: none">• Ta 10 andetag i följd• Vila i cirka 1 minut• Upprepa 3 gånger vid varje tillfälle• Ta 10x3 andetag varannan vaken timme
Djupandning	
<ul style="list-style-type: none">• Ta ett djupt andetag genom mun eller näsa så att magen höjer sig• Håll andan några sekunder• Andas ut luften med lätt slutna läppar	<ul style="list-style-type: none">• Ta 10 andetag i följd• Ta 10 andetag varje vaken timme

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.

Se filmerna som förberedelse

Fota QR-koden med din mobilkamera för att se två förberedande filmer.



Kontakt

Du kan läsa mer om förberedelser inför operation på [1177.se](https://www.1177.se)

Behöver du stöttning för att förändra dina levnadsvanor?

- Ring Sluta röka linjen på 020-84 00 00 eller läs mer på slutarokalinjen.se
- Ring Alkohollinjen på 020-84 44 48 eller läs mer på alkohollinjen.se
- Eller kontakta din närmsta vårdcentral, ring telefonnummer 1177 eller gå in på [1177.se/hittavard](https://www.1177.se/hittavard)

Har du frågor som rör träning och rekommendationer i denna broschyr?

- Efter operation finns möjlighet att ställa frågor till fysioterapeuten på avdelningen.
- Alternativt kontakta eller boka tid hos fysioterapeut via din rehabmottagning eller [1177.se](https://www.1177.se)

