



# Till dig som ska opereras för sarkom



## Aktivitet

För att undvika komplikationer och främja läkningsprocessen är det viktigt att tidigt komma upp till sittande och stående. Senast dagen efter operationen får du hjälp att komma upp ur sängen. Försök sedan vara uppe så mycket som möjligt.

När du ligger i sängen är det bra att ändra läge och röra på armar, ben och fötter. Försök trampa med fötterna upp och ner 20-50 ggr varje vaken timma. Om du har opererats i benet bör du undvika att lägga kuddar under knävecket för att bibehålla sträckförmågan i knät.

Att vara nyopererad kan vara smärtsamt och omtumlande. Ju mer aktiv du är dagarna efter operationen desto fortare återhämtar du dig.

## När du ska gå upp

Du kommer att få instruktion av fysioterapeut på avdelningen om hur du på bästa sätt tar dig upp ur sängen.

## Andningsträning

För att återfå normal lungvolym och förebygga lungkomplikationer efter operationen är det viktigt att andningsträna. Du bör andningsträna med PEP-ventil med mask/munstycke, gärna i sittande ställning, varannan timme dagtid.

## Inför hemgång

Du kommer att få med dig ett hemträningsprogram för daglig träning.

## Efter hemgång

Träna hemma enligt de instruktioner du fått av fysioterapeuten på vårdavdelningen.

Vid läkaråterbesöket 3 veckor efter operationen får du, om du behöver, med dig remiss till fysioterapeut. Diskutera med din behandlande läkare om vart du ska vända dig för att boka tid för fysioterapi.

**På avdelning 15/28 träffade du:**

.....

Leg Fysioterapeut

# Kontakt

Kontakt för frågor och mer information, sker i första hand via 1177.

Besök oss på [1177.se](https://www.1177.se) och lägg till mottagning:

- **Fysioterapi Sahlgrenska**
- **Fysioterapi Mölndal**

## Telefon vid behov:

Fysioterapi Sahlgrenska

Telefon: 031-342 11 95

Fysioterapi Mölndal

Telefon: 031-343 14 64

*Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information för dig som vill veta mera, se under Liv & hälsa.*