



# Information till dig som ska hjärtopereras



## Aktivitet

I samband med operationen påverkas andningen och blodcirkulationen. Narkosmedel, sängläge och smärta i operationsområdet gör att du andas sämre och slem kan samlas i luftvägarna, vilket ökar risken för lunginflammation.

För att undvika komplikationer är det viktigt att komma igång så tidigt som möjligt. Du får smärtlindrande medicin för att du ska kunna röra dig tidigt efter operationen. Ändra läge ofta, du får gärna ligga på sidan och sitta uppe så mycket som möjligt. Redan första dagen efter operationen får du hjälp att promenera i korridoren. Öka successivt gångsträcka och antal promenader de närmaste dagarna.

## När du går upp

Efter operationen är det mest skonsamt för läkningen av bröstbenet att stiga upp från sängen via sidliggande. Böj på benen och rulla över på sidan. För ut benen över sängkanten och skjut ifrån med armarna så att du kommer upp till sittande.

Vid uppresning från stol sätt händerna på dina knän och använd benen, så att du inte häver dig upp med armarna.



# Andningsträning

För att återfå normal lungvolym och förebygga lungkomplikationer efter operationen är det viktigt att andningsträna. Du bör andningsträna med PEP-ventilen varje timme dagtid, gärna sittande i stol eller på sängkanten.



*Exempel på PEP- ventil med munstycke för andningsträning*

## Träningen utförs på följande sätt:

- Andas in ett djupt andetag genom PEP-ventilen.
- Håll andan i 2 sekunder. Andas ut lugnt genom PEP-ventilen, men töm inte lungorna helt på luft.
- Upprepa 10 andetag i följd. Vila en liten stund om du behöver.  
Om du har slem i luftvägarna bör du hosta upp detta så att luftvägarna hålls rena. Du kan krama om bröstkorgen som hoststöd för att lindra eventuell smärta.
- Upprepa ovanstående totalt 3 gånger vid varje träningstillfälle.

**Andningsträningen och att vara uppe och röra på sig är mycket viktigt - märker du att du får ont bör du be om mer smärtstillande**

Andningsträningen kan oftast avslutas vid hemgång och PEP-ventilen lämnas åter till vårdavdelningen.

## Bröstbenet

Vid operationen kommer bröstbenet att delas och det tar 6-8 veckor innan det är helt läkt igen. Vissa tillstånd som diabetes, benskörhet och långvarig kortisonbehandling kan fördröja läkningen.

Under de första dagarna efter operationen får du stark smärt- lindrande medicin för att du ska kunna vara aktiv. Detta innebär att du inte alltid känner av när du tar i för mycket med armarna, vilket kan belasta bröstbenet felaktigt och ge problem med läkningen. Det är därför viktigt att du använder rätt teknik vid förflyttning i och ur säng samt vid uppresning från stol (se bild sidan 2).

När du kommer hem är det viktigt att du provar dig fram och försöker leva så normalt som möjligt d.v.s. handla, tvätta, diska, laga mat, bädda sängen m.m.

Under bröstbenets läkningsperiod ska du dock undvika tunga lyft och aktiviteter som orsakar smärta, då smärta är kroppens varningssignal som säger att du tar i för mycket.

## Träning efter hemgång

Hos fysioterapeuterna på ditt hemsjukhus kan du få hjälp med individuellt anpassad konditions- och styrketräning. De går alltid att hitta en träningsform som passar, oavsett vilken nivå du befinner dig på.

*Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.*