

Information till dig som ska opereras med titthålsteknik

Arbetsterapi och Fysioterapi

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

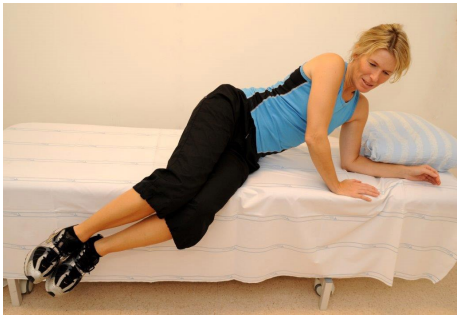
Aktivitet

I samband med operationen påverkas andning och blodcirkulation. Narkosmedel, ingreppet och sängläget minskar andningsvolymen och slem kan samlas i lungorna. Därför är det viktigt att snabbt återgå till normal aktivitet efter operationen. Ju mer aktiv du är efter operationen desto fortare återhämtar du dig.

På operationsdagen bör du med personalens hjälp komma upp och sitta på sängkanten, och gärna sitta uppe i en fåtölj. Efter operationen är det bra att du är uppe ur sängen så mycket som möjligt. Sitt i fåtölj och promenera i korridoren flera gånger varje dag. Växla gärna mellan att ligga på rygg och sidorna när du vilar i sängen. Rör på ben och fötter både i sittande och liggande.

När du ska gå upp

Som nyopererad är det mest skonsamt att stiga upp från sängen via sidliggande. Dra upp benen och rulla över på sidan, för sedan ut benen över sängkanten och skjut samtidigt ifrån med armarna så att du kommer upp till sittande. Tänk på att inte spänna magen.



Andningsträning

För att återfå normal lungvolym och förebygga lungkomplikationer efter operationen är det viktigt att andningsträna.

Ta 10 djupa andetag varje timme under dagen, gärna i sittande.

Så här gör du:

- Lägg en hand på magen.
- Andas in så mycket du kan genom näsan och känn att magen höjer sig.
- Håll andan i ca 3 sekunder.
- Blås ut luften mot lätt slutna läppar.

Om du har slem i luftvägarna bör du hosta upp detta så att luftvägarna hålls rena. En kudde som du pressar mot operationssåret kan ge bra stöd vid hosta och minska smärtan.

Andningsträning och att vara uppe och röra på sig är mycket viktigt. Märker du att du får ont bör du be om mer smärtstillande.

Efter hemgång

Rör på dig varje dag. Promenader, gärna med stavar, kan vara ett bra sätt att komma igång på. Undvik att lyfta tungt och träna hårt de första 2 veckorna efter operationen.

Egna anteckningar:

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.

Bildkälla:
Arbetsterapi och Fysioterapi

Nr.28

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus S, Paviljongen, 430 80 Mölndal

Reviderad 2024-01-17