

Fysioterapeutisk information till dig som ska opereras

Den här broschyren är till för att du ska få en ökad
insikt om vad som kommer att hända under din vårdtid



Inför operation

För att optimera dina förutsättningar inför samt efter operationen, uppmuntras du att följa de allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet. Det vill säga minst 30 minuter/dag eller 150 minuter/vecka av minst måttligt ansträngande aktivitet. Huvudsakligt fokus är på konditionsträning, till exempel promenader, motionscykel osv. Vidare rekommenderas du att utföra styrketräning 2–3 gånger/vecka. Fokus bör läggas på de stora muskelgrupperna. Är du över 65 år rekommenderas även regelbunden balansträning.

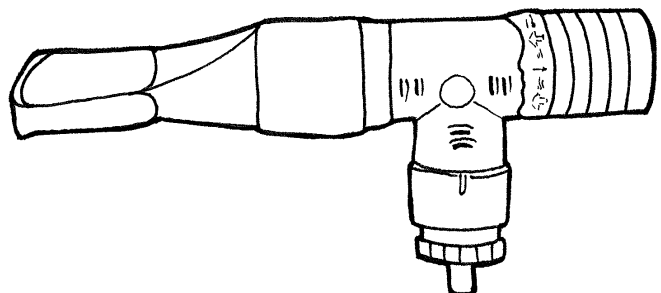
Vid/efter operation

Vid bukkirurgi kan initialt din andning, blodcirkulation och muskelstyrka påverkas negativt. Detta kan till viss del förebyggas/behandlas med tidig rehabilitering och det är därför viktigt att du kommer igång med detta så fort som möjligt efter operation.

Andning

Narkos, stillaliggande och smärtmediciner medför risk för nedsatt syresättning av blodet samt förändrad slembildning med segare och mer svårupphostat slem.

För att förebygga dessa komplikationer och minska risken för lunginflammationer,



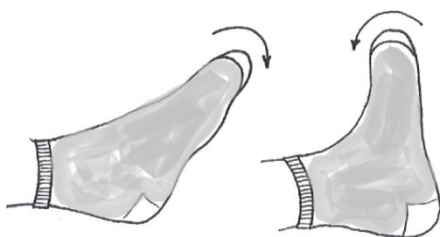
uppmuntras du att utföra andnings-gymnastik. Det innebär att blåsa i en så kallad PEP-pipa 3 x 10 gånger varje timme du är vaken. Börja så snart du kan efter operationen. Sitt helst upp när du gör det och undvik alltid att ligga helt plant i sängen.

Det är viktigt att få upp eventuellt slem i luftvägarna och därför bör du hosta eller huffa. Huffa är en teknik vilket inte kräver lika mycket energi som att hosta och utförs genom att andas in ett djupt andetag och sedan andas ut forcerat, likt att imma igen en spegel. Vidare kan du ge mottryck med händerna, eller en kudde, för att på så sätt underlätta för bukmuskulaturen och minska obehag.

Blodcirkulation

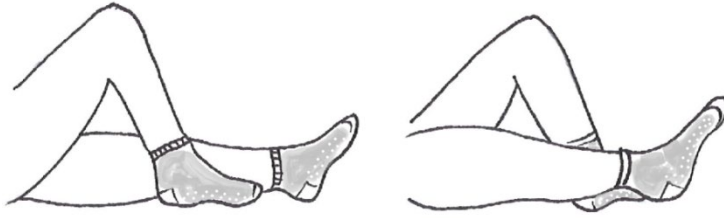
Vid inaktivitet försämras blodcirkulationen i kroppen. För att minska risken att få blodproppar i benen är det därför viktigt att du rör på dig regelbundet.

Kroppen mår bättre av att röra på sig, därför är det bra att spendera större delen av dagen ur sängen.



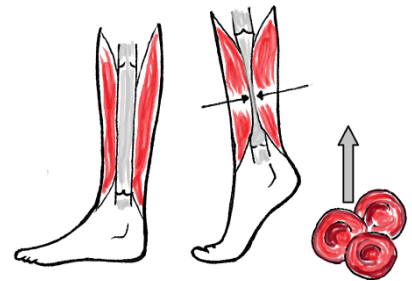
Om du är mer stillaliggande/sittande än uppegående är det av stor vikt att du regelbundet utför rörelser som främjar cirkulationen flera gånger

om dagen. Trampa med fötterna. Böj och sträck benen, med hälen kvar mot underlaget genom hela rörelsen. Gör dessa övningar 10 gånger var för varje fot och ben.



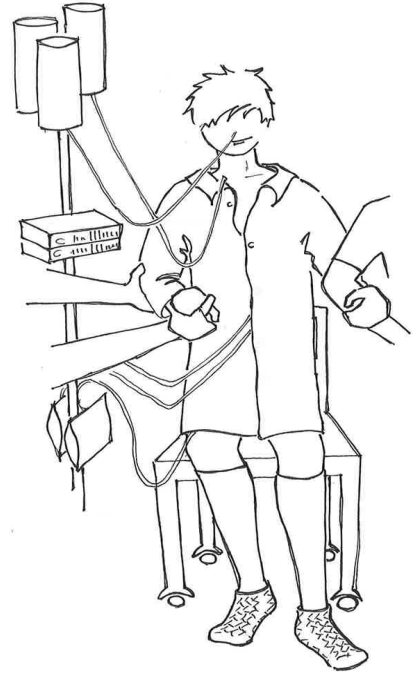
När du aktiverar dina benmuskler hjälper muskelpumpen i vaden till att skicka det syrefattiga blodet tillbaka blodet till hjärtat igen.

Att röra på sig hjälper också till att normalisera blodtrycket som ofta kan vara lågt de första dagarna efter operationen. När du sätter dig upp de första gångerna kan du känna yrsel vilket är helt normalt och inte farligt. Då kommer du att få sitta på sängkanten en stund och uppmanas att trampa med fötterna så brukar det kännas bättre.



Muskelstyrka

Vid stillaliggande går det snabbt att förlora muskelmassa. Studier visar att så mycket som 40% av muskelstyrkan kan försvinna efter en veckas stillaliggande. För att minska nedbrytningen av muskelmassa är det viktigt att du så fort som möjligt kommer upp och börjar belasta din muskulatur. Dagen efter operation är målet att du, med hjälp av personalen, ska gå två kortare promenader. En gång på morgonen och en gång under eftermiddagen. Målet är att gå ca 50–100 meter vid varje tillfälle. Du kommer att få stöd och hjälp av personalen på avdelningen. Successivt ökas både antalet promenader och gångsträckan och du blir alltmer självständig.

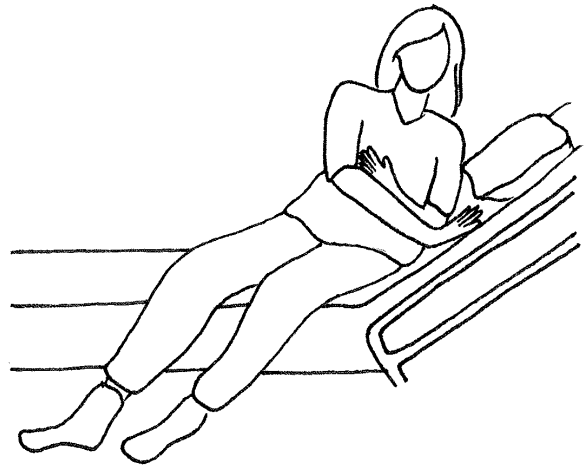


Sammanfattningsvis finns det positiva effekter för såväl din andning som blodcirkulation, muskelstyrka samt tarmfunktion att komma igång tidigt efter operationen.

Att komma ur och i sängen

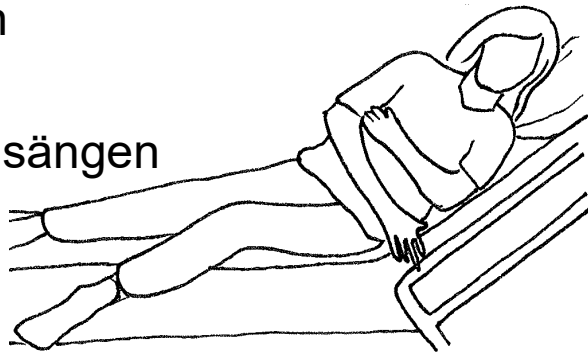
Vid buksnitt ska man tänka på att inte överbelasta magmuskulaturen under läkningsprocessen. Det är skonsammast att rulla upp via sidliggande. Försök att inte hålla andan.

- Böj på benen och fäll knäna åt sidan
- Lägg dig helt på sidan
- För därefter ut benen utanför kanten
- Sätt dig upp genom att skjuta ifrån med hand och armbåge



När du vill tillbaka till sängen gör du på precis samma sätt.

- Sätt dig på sängkanten
- Lägg dig på sidan
- För upp benen upp på sängen
- Rulla till rygg



Vid hemgång

Under de första två månaderna läker ditt buksnitt. Efter sex till åtta veckor har hållfastheten i bukväggen förbättrats avsevärt. Det gynnar läkningen och din allmänna hälsa att du rör på dig. Däremot bör du inte anstränga bukmuskulerna mer än vad lättare vardagssysslor innebär. Undvik att hoppa, lyfta, dra eller släpa tunga saker. Undvik även att bada både i bassäng och öppet vattnet på grund av ökad infektionsrisk.

Beroende på din fysiska förmåga innan operationen och hur du mår efteråt, behöver du hitta en nivå på fysisk aktivitet som passar dig.

Råd för generell träning när du kommit hem

- ✓ Utöka din fysiska aktivitet till minst 30 minuter varje dag. Du kan dela upp det i 10 minuters intervaller. Det ska kännas något ansträngande i andningen.
- ✓ Börja på lugn nivå och stegra därefter din träning.
- ✓ Lyssna på kroppen.

Om du är förkyld eller har en annan infektion ska du undvika att anstränga dig så du blir flåsig.

Mår du bra, är smärtfri och du har kunnat vara aktiv enligt råden ovan kan du efter sex till åtta veckor börja eller återuppta mer ansträngande aktiviteter. Till exempel längre raska promenader, stavgång, cykling, gympa, simning eller styrketräning. Det är också bra att träna balans och rörlighet. Ta gärna hjälp av fysioterapeut/sjukgymnast om du har några frågor.

Informationsfilm

Om du vill ha information på annat sätt finns en ca 5 minuter lång film att tillgå på Karolinskas hemsida www.karolinska.se

Sök på *Råd inför operation* och klicka på den översta länken för att komma till filmen.



Arbetssterapi och Fysioterapi
141 86 STOCKHOLM
Besöksadress: Rehabgatan 1, plan 4
Huddinge Telefon 08 – 123 819 55
Solna Telefon 08 – 123 736 36

www.karolinskauniversitetssjukhuset.se