

Fysisk aktivitet efter bukoperation

Buksnittet efter en operation läker på cirka sex till åtta veckor. Bukväggens hållfasthet har under den tiden förbättrats avsevärt. Muskler läker ihop snabbt, medan bindväven läker långsammare. Att röra på sig gör att såret läker snabbare, samtidigt som det är viktigt att inte ta i för hårt.

Om du har opererats med titthålsteknik är snitten mindre. Du kommer sannolikt att återhämta dig snabbare.

På avdelningen får du efter din operation hjälp att komma upp ur sängen och börja röra på dig. När du kommer hem från sjukhuset är det viktigt att fortsätta vara fysiskt aktiv. Promenader och enklare sysslor i hemmet är lämpliga aktiviteter att börja med. Att gå i trappor är till exempel bra.

Det är individuellt hur mycket du orkar efter en operation. Anpassa aktivitetsnivån efter dina eventuella symtom så som trötthet, yrsel, smärta eller annat obehag. En stor del av din energi går åt till läkningen, så din uthållighet är begränsad under en period. Du kan därför behöva ta fler pauser än vad du är van vid. Din styrka och kondition kommer stegvis att förbättras.

Att ta i för kraftigt innebär en viss risk för att du får en försvagning av bukväggen i ärrät, så kallat ärrbräck. Därför bör du de 2-3 första månaderna efter operationen undvika:

- Tyngre lyft, till exempel bära tunga väskor.
- Aktiviteter som upplevs ansträngande, till exempel sitta på huk eller stå med kroppen framåtböjd.
- Hård träning som till exempel löpning, styrketräning eller gympa. Tänk på att även tyngre arm- och benträning påverkar bukväggen.
- Ansträngande arbete, till exempel klippa gräs, tvätta fönster och skotta snö.

Om du har opererats med titthålsteknik kommer att återhämta dig snabbare och kunna röra dig lättare. Risken för bräck är då liten.

Egenvårdsråd

Att gångträna i samband med att du hjälps upp till stående är bra när man är nyopererad. Det medför att tarmarna arbetar bättre vilket ger minskad risk för illamående och förstoppning. Andra fördelar med att promenera är att lungorna vidgas, blodcirkulationen ökar och dina muskler och leder blir mer rörliga.

De stunder som du ligger i sängen kan du själv hålla igång musklerna och blodcirkulationen genom att regelbundet till exempel lyfta armarna ovanför huvudet, trampa med fötterna eller pressa ner knävecken mot sängen. .

► Om du är rökare, tänk på att fortsätta ditt rökstopp för att optimera sår läkningen.