

Fysisk aktivitet efter en operation av bukspottkörteln

Det är viktigt att kroppen kommer i gång så snart som möjligt efter operationen. Du ska därför gärna röra dig i sängen, ta djupa andetag och använda andningstränare. Andas 10 djupa andetag i följd en gång i timmen under dagen. Andningsträningen får bäst effekt om du gör den när du sitter eller står.



Andningstränare som kallas PEP-pipa.

Fysisk aktivitet och rörelse förbättrar din blodcirkulation och sårhäkning. Målet är att du ska komma upp och stå eller gå med hjälp av personal tidigt efter operationen.

Att röra på dig är också viktigt för att minska risken för blodpropp, lunginflammation, illamående och förstoppning. Det minskar även risken för stela leder och svaga muskler.

Du rekommenderas att:

- Vara uppe och röra dig, varvat med att sitta.
- Utföra lättare vardagsrörelser och träning direkt när du blivit utskriven från sjukhuset. Däremot bör du inte anstränga magmusklerna mer än vad vardagssysslor innebär.
- Öka din fysiska aktivitet successivt, när ditt sår läker och du börjar få tillbaka dina krafter.
- Undvik att hoppa, lyfta eller dra tunga saker samt träna hårt, eftersom det kan öka risken för bråck i bukväggen.

Du behöver hitta en nivå på fysisk aktivitet som passar dig, utifrån din förmåga före operationen och hur du mår efteråt.

Ta kontakt med en fysioterapeut eller arbetsterapeut om du behöver mer råd om fysisk aktivitet i vardagen.

Det går bra att ha samlag när du känner att du orkar och har lust med det. Det är bra om du försöker undvika att belasta magmusklerna första tiden. Beröring och närhet går bra så fort du har lust.



Du kan stödja dig med ett gångbord för att lättare komma igång efter operationen.