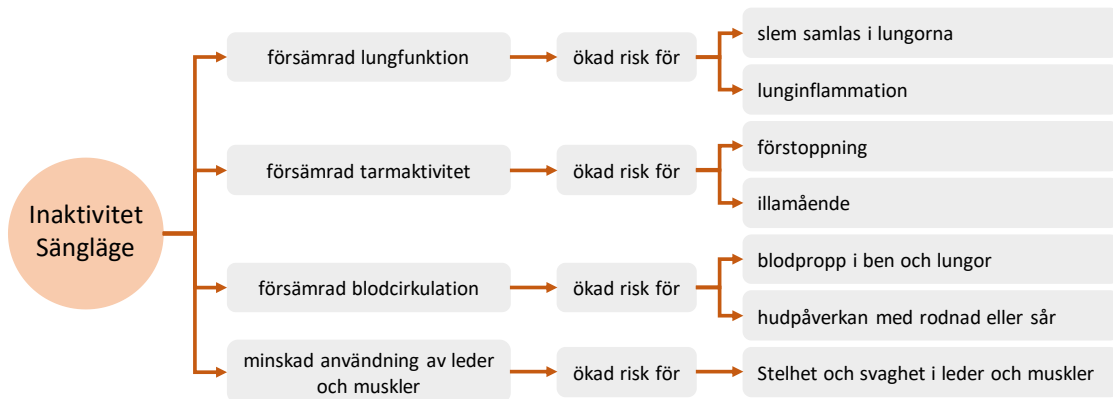


Fysisk aktivitet efter en bukoperation

Fysisk aktivitet efter en operation förbättrar sårhäkningsprocessen och minskar tröttheten och risken för komplikationer. Rörelse får igång blodcirkulationen som förbättrar sårhäkningsprocessen och minskar risken för blodpropp i benen. Det är också ett sätt att få igång tarmarna efter operationen, vilket minskar risken för förstoppning och illamående. Rörelse gör även att lungorna fungerar bättre, vilket minskar risken för lunginflammation och att slem bildas i lungorna. Att röra på sig minskar också risken för stela leder och svagare muskler.



Figur 1 Negativa effekter av inaktivitet

Buksnittet efter en operation läker på cirka 6–8 veckor. Bukväggen har under den tiden blivit mycket starkare. Musklerna 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.

Råd om egenvård

På avdelningen får du hjälp att komma upp ur sängen och börja röra på dig. Du uppmuntras att komma igång och röra på dig så snart som möjligt efter operationen. Personalen visar dig hur du bäst tar dig upp och rör dig för att inte belasta operationssåret.

Träna gärna på att gå i samband med att du hjälps upp till stående. Det gör att tarmarna arbetar bättre, vilket minskar risken för illamående och förstoppning.

Andra fördelar med att gå är att lungorna vidgas, blodcirkulationen ökar och musklerna och lederna 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.

Det är oftast bra att vara uppe så mycket du orkar och att sitta upp när du äter.

