

# Efter en operation av tjock- och ändtarmscancer

## Mat och näring

Du får äta och dricka som vanligt ungefär 4 timmar efter operationen. Det är viktigt att du får i dig näring och vätska och att tarmen kommer i gång efter operationen. Du får mer information av sjuksköterskorna på avdelningen.

Dagarna efter operationen ska du fortsätta äta vanlig mat och dricka minst 2 liter vätska, inklusive 3 förpackningar näringsdryck per dygn. Om du behöver, får du kostråd och näringsdrycker av en dietist innan du åker hem.

## Smärtlindring

Smärtlindring är viktigt för att du så snabbt som möjligt ska kunna vara uppe och röra på dig på avdelningen och kunna äta.

## Stomi

Om du har fått en stomi vid operationen kommer du att få träna på att sköta den med personal på vårdavdelningen och en stomiterapeut. Du får mer information om stomi om det är aktuellt för dig.

## Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet efter en operation förbättrar sår-läkningen och minskar tröttheten och risken för komplikationer såsom blodpropp i benen. Det är också ett sätt att få i gång tarmarna, 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.

Såret efter en operation läker på cirka 6–8 veckor. 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 för att komma igång och röra på dig

På avdelningen får du hjälp att komma upp ur sängen och börja röra på dig så snart som möjligt efter operationen.

När du ligger i sängen kan du själv hålla igång musklerna och blodcirkulationen genom att regelbundet till exempel

- lyfta armarna ovanför huvudet
- trampa med fötterna
- pressa ner knävecken mot sängen.

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.

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



*Trampa med fötterna för att öka blodcirkulationen*