

Fysisk aktivitet inför och i samband med operation

Fysisk aktivitet inför och i samband med operation

En operation är en påfrestning för kroppen. För att underlätta din återhämtning är din egen medverkan mycket viktig.

Före operation

Förbered dig inför operationen genom att hålla dig fysiskt aktiv. Fortsätt med den träning som du brukar utföra, men efter din nuvarande ork och förmåga. Promenader är alltid ett bra alternativ.

Följ i övrigt de instruktioner som du får vid inskrivningssamtalet före din operation.

Efter operation

Dagen efter operation kommer du att träffa avdelningens fysioterapeut/sjukgymnast. Du får då bland annat hjälp med att komma upp ur sängen, djupandas och hosta.

Operationen i sig i kombination med inaktivitet efteråt påverkar dina lungor och din blodcirkulation. Det finns ökad risk för komplikationer såsom lunginflammation och blodpropp i benen. Därför är det mycket viktigt att du så fort som möjligt börjar komma upp ifrån sängen.

För att sätta dig upp, följ instruktionerna

1. Böj dina ben.



2. Lägg dig på sidan



3. För ut benen över sängkanten. Tryck dig upp till sittande med hjälp av dina armar.



För att lägga dig ned. Följ bilderna i omvänd ordning.

Andning

Normalt bildas slem i luftrören. I samband med att du sövs ned är det vanligt att slemmet blir segt och svårare att få upp ifrån luftrören.

Andas 10 djupa andetag i följd varje vaken timme under dagen. Detta bidrar till att dina lungor vidgas och du får lättare att hosta upp slem.

Bästa sättet att hosta efter operationen är att sitta upp och hålla händerna över såret som stöd. Använd gärna en kudde.



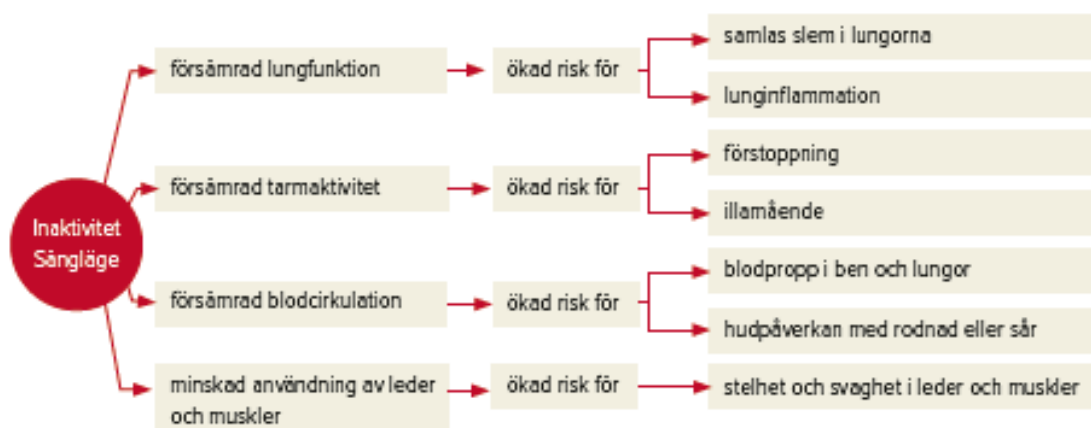
Blodcirkulation

Det bästa för blodcirkulationen är att vara uppe och gå.

När du sitter eller ligger: rör på benen och trampa upp och ner med fötterna.



För att minska risken för komplikationer på grund av inaktivitet bör du tänka på att: nedanstående råd.



Fysisk aktivitet efter operationen

Du har opererats i buken och därför fått ett snitt på magen. Snittet är hopsytt hela vägen inifrån bukhålan och ut i huden, vilket innebär att man sytt i muskel/ bindvävslager och hud. De stygn som sitter innanför huden försvinner av sig själva. Buksnittet läker på cirka 6-8 veckor.

Bukväggens hållfasthet har under den tiden förbättrats avsevärt. Muskler läker ihop snabbt, medan bindväven läker långsammare.

Att röra på sig är viktigt under sårhäkningsperioden. På avdelningen, efter din operation, får du 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 operation. Anpassa aktivitetsnivån efter dina eventuella symtom så som trötthet, yrsel, smärta eller annat obehag. 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 sannolikt en viss risk för att du får en försvagning av bukväggen i ärrret, så kallat ärrbräck.

Ärrbräck

Med bräckbildning menas att det blir en buktning vid ärrret på grund av svaghet i bukväggen.

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 är snitten mindre. Du kommer sannolikt att återhämta dig snabbare och du kommer att kunna röra dig lättare. Risken för bräck är då liten

- Om du är rökare, tänk på att fortsätta ditt rökstopp för att optimera sårhäkningsperioden.

Träning av muskler i bäckenbotten

Du har genomgått en behandling där man till exempel har opererat i närheten av eller i bäckenbotten. Bäckenbotten består av muskler och bindväv som utgör "golvet" i bukhålan. Den sträcker sig från blygdbenet till svanskotan och fäster även på sittbensknölar. Bäckenbotten omsluter ändtarmsöppningen och urinröret och, hos kvinnan, även slidan. Muskelnas funktion är bland annat att reglera gaser, avföring och urin. Efter operationen finns bland annat risk för läckage och därför är det viktigt att du tränar musklerna i bäckenbotten.

Bild: Genomskärning bäckenbotten, kvinna.

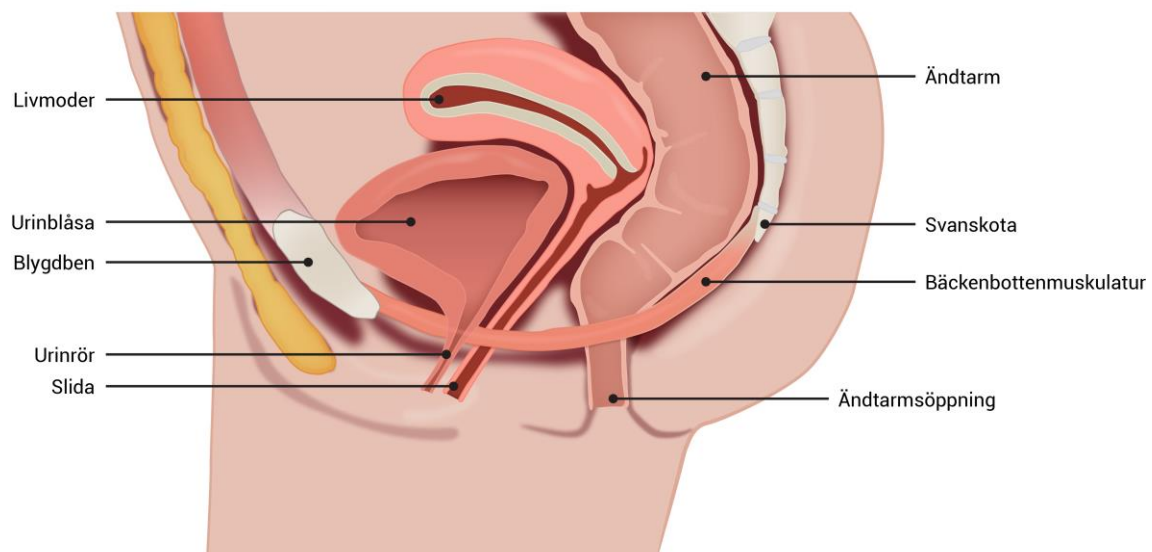
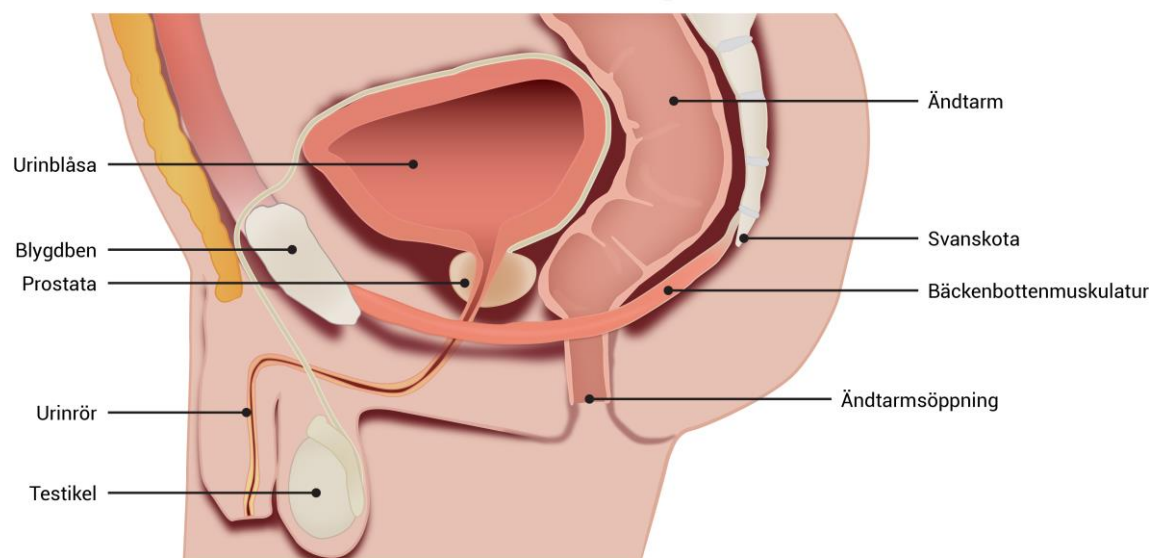


Bild: Genomskärning bäckenbotten, man.



Träningsprogram

Någon/några dagar efter operationen

Övning för att hitta rätt muskler. Du gör övningen för att du ska lära dig att spänna rätt muskler i bäckenbotten.

Övning 1.

- Ligg bekvämt, till exempel på rygg med böjda ben, gärna med en kudde under knäna
- Andas lugnt under träningen. Lägg gärna en hand på magen och känn att magmuskeln är avslappnad.
- Knip med muskeln som om du vill hindra att du släpper gaser eller som när du håller dig då du är kissnödig.
- Knip med lätt till måttlig kraft i tre sekunder och vila i tre sekunder.
- Upprepa övningen 10-15 gånger.
- Träna två till tre gånger per dag, till exempel efter att du gått på toaletten för att få in träningen som en vardagsrutin. När du är säker på att du spänner rätt muskel, går det även bra att göra övningarna när du sitter eller står.

Övning 2. Styrketräning

- Knip på samma sätt som i övning 1, men knip nu så hårt du kan.
- Håll knipet i fem till sex sekunder - slappna av i 10 sekunder.
- Upprepa övningen fem till tio gånger.

Övning 3. Uthållighetsträning

- Knip på samma sätt som i övning 1, men knip fast och bestämt så länge du kan.
- Utför övningen en gång per träningstillfälle.

Utför träningsprogrammet punkt 1-3 under cirka tre månader. Kom ihåg att alltid knipa bäckenbottenmuskeln då trycket mot muskeln i bäckenbotten ökar, till exempel när du nyser, hostar eller lyfter tungt.