

## Övningar för patienter som opererats i bröstkorgen, ryggen eller buken

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Anvisningen är avsedd för patienter som opererats i bröstkorgen, ryggen eller buken. Målet är att fästa uppmärksamhet vid en effektiv andning och en livligare blodcirkulation med hjälp av rörelseövningar och genom att röra sig på avdelningen efter en åtgärd.

### Effektivering av andningen

Efter åtgärden kan en ineffektiv, ytlig andning göra att det samlas slem i lungorna. Det är viktigt att du effektiverar andningen och ofta byter ställning. På så sätt kan du förebygga eventuella sviter av åtgärden, såsom partiell lungkollaps eller lunginflammation. En djupare andning och en effektiv smärtstillande medicinering gör att musklerna slappnar av och lindrar smärtan.



- Andas effektivt 5–10 gånger, lugnt in via näsan och avslappnat ut via munnen.
- Utför övningen i halvsittande ställning eller liggande på rygg med böjda knän.
- Vid inandningen stiger buken och vid utandningen sjunker den ned.
- Upprepa övningarna en gång i timmen under den tid du är vaken.

**Individuella instruktioner:** \_\_\_\_\_

### Att pusta och hosta

Avlägsna slem från lungorna genom att pusta och hosta. Att pusta är ett lättare sätt än att hosta för att få slemmet att lossna från bronkerna. Som modell för pustandet kan du tänka dig att du pustar mot en spegel som immar igen, men blåsningen ska vara snabbare och med mera kraft. Hostandet och pustandet orsakar en känsla av smärta i området runt såret och därför ska du stöda sårområdet.

## Att göra blodcirkulationen livligare

Narkos, bedövning och sängvila gör att blodcirkulationen i venerna blir långsammare och ökar risken för blodpropp i benen och i bäckenområdet. Börja med övningarna genast efter att du vaknat upp efter åtgärden.

- Böj och sträck på vristerna i pumpande takt 20 gånger.
- Böj och sträck turvis på knäna medan hälen glider mot underlaget 10 gånger.
- Upprepa rörelserna i syfte att göra blodcirkulationen livligare en gång i timmen under den tid som du är vaken.

## Att stiga upp ur sängen

När du efter åtgärden fått lov till det, ska du så fort som möjligt sträva efter upprätt ställning. En upprätt ställning bidrar till att andning och blodcirkulation återgår till det tidigare.

### Stig upp i sittande ställning via sidan.

- Böj knäna och vänd dig på sida.
- För fötterna över sängkanten och stig upp i sittande ställning så att du skjuter efter med händerna (se bilden nedan).



## Att röra sig på avdelningen

Ge akt på hållningen när du går. Efter en åtgärd kan hållningen vara böjd t.ex. på grund av smärta. Gå flera gånger per dag på avdelningen enligt vad du fått lov till. När du går fördjupas andningen, blodcirkulationen blir livligare och tarmverksamheten normaliseras.

### Speciellt att beakta efter en titthålsåtgärd i bukområdet

Efter åtgärden kan det förekomma någon grad av andningssvårighet eller obehagliga stickningar i skuldrorna. Det är troligen fråga om att den gas som använts vid undersökningen (koldioxid) irriterar diafragmanerven. Symtomen är helt ofarliga. Den gas som användes vid undersökningen absorberas i vävnaderna på ett dygn och försvinner från vävnaderna via utandningen.

## **Anvisningar för utskrivningsskedet**

Sjukledighetens längd varierar beroende på åtgärden. Kom ihåg att du ännu är konvalescent när du åker hem. Öka belastningen så småningom under sjukledigheten.

Börja motionera med att gå i lugn takt. Vistelse utomhus och lätt motion rekommenderas för att förbättra allmänkonditionen. Smärtorna får inte öka när du rör på dig. Öka motionen så småningom enligt vad du orkar för att få tillbaka dina krafter.

## **Fysioterapeutens kontaktuppgifter:**

Namn \_\_\_\_\_ Tfn \_\_\_\_\_