

Andningsövningar och blodcirkulationsrörelser efter neurokirurgisk ryggradsoperation

Användning av luftring som man blåser i.

Effekt

- Effektiverar lungventileringen och slemlossningen från luftrören.
- En blåsning emot motstånd hindrar andningsvägarna från att kollapsa ihop. Luften trycks bakom slemmet och skuffar slemmet uppåt till de övre andningsvägarna, varifrån man får det lättare upp genom att flåsa och hosta.

Genomförande

- Inandning lugnt genom näsan, utandning i ringen längre än vanligt. Upprepa tills ringen är full, max 10 - 15 blåsningar.
- Flåsa/hosta vid behov 2 - 3 gånger (flåsning= andas kraftigt ut med munnen och struphuvudet öppna alldeles som om du skulle framkalla imma på en spegel).
- Genomför övningen 2 - 3 gånger i timmen.

Rengöring

- Ta loss slangdelen från luftringen och tvätta den dagligen med tvättmedel och hett vatten.

Blodcirkulationsrörelser och byte av ställning

- Man kan byta ställning enligt mående och smärta. För andningens skull är det bra att hålla sängens huvudända upphöjd ibland. Be vid behov om hjälp för att byta ställning.
- Effektiv rörelse av nedre extremiteterna livar upp blodcirkulationen och förebygger på så sätt förekomsten av blodproppar. Böj och sträck ut tårna, vristerna och knäna samt spänn lårmuskler och skinkan genast då du vaknar efter operationen. Gör varje övning tio gånger med en timmes mellanrum.