

## **Anvisningar för patient som kommer för en neurokirurgisk operation av ländryggraden**

### **Effektiveringing av andningen**

Operationen utförs under anestesi. Efter operationen kan en ineffektiv, ytlig andning göra att det samlas slem i lungorna. Det är viktigt att effektivera andningen och byta ställning ofta. 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.

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

Slem avlägsnas från lungorna genom att pusta och hosta. Andas in djupt och hosta eller pusta under utandningen.

### **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 operationen. Upprepa rörelserna i syfte att göra blodcirkulationen livligare en gång i timmen under den tid som du är vaken.

- Böj och sträck på vristerna i pumpande takt 10 - 15 gånger.
- Böj och sträck turvis på knäna medan hälen glider mot underlaget 5 - 10 gånger.

### **Att börja röra på sig**

Efter operationen är det bra att stiga upp i upprätt ställning så snart som möjligt, om inte läkaren ordinerar annorlunda. En upprätt ställning bidrar till att andning och blodcirkulation återgår till det tidigare. Sätt dig upp genom att först ligga på sidan: Böj knäna och vänd dig på sidan, för fötterna över sängkanten och stig upp i sittande ställning så att du skjuter efter med händerna. Öva att sitta upp via sidan redan hemma.

## Stödväst

Efter vissa ryggoperationer ordinerar läkaren att använda en stödväst. Stödvästen provas på avdelningen efter operationen. Om du har en stödväst i bruk, ta med den när du kommer till avdelningen.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi/sv](http://www.vsshp.fi/sv) • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.