

Motion och rehabilitering efter bariatrisk operation

Syftet med denna guide är att ge ytterligare information om rehabilitering under sjukhusvistelsen samt om hälsofördelarna med motion. Syftet med denna guide är också att stöda regelbunden, självständig motion.

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.

- utför övningen i halvsittande ställning eller liggande på rygg med böjda knän, då tillståndet förbättras kan du göra övningen sittande
- andas effektivt 5 gånger, lugnt in via näsan och avslappnat ut via munnen
- vid inandningen stiger buken och vid utandningen sjunker den ner
- gör samma övning med en uppblåsbar ring, blås i ringen så att den blir full 3-5 gånger
- upprepa övningen en gång i timmen under den vakna tiden för att effektivera andningen

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.

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. Stöd sårområdet med handen eller med en dyna för att minska smärtan som pustande eller hostande orsakar.

Fortsätt med andningsövningarna hemma i en vecka cirka 3-4 gånger om dagen.

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 röra sig på avdelningen efter operationen

Försök komma upp i upprätt ställning så snart som möjligt efter operationen. En upprätt ställning bidrar till att andning och blodcirkulation återgår till det tidigare. Den första uppstigningen från sängen sker under handledning. 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 ditt tillstånd tillåter. När du går fördjupas andningen, blodcirkulationen blir livligare och tarmverksamheten normaliseras.



Stig upp i sittande ställning via 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
- använd denna teknik under sjukledigheten

Motion efter utskrivningen

Viktnedgången efter operationen grundar sig på att man äter mindre och att maten snabbt går till tunntarmen. I studier har det emellertid konstaterats att motion och en aktiv livsstil efter operation ger större viktminskning. Både för viktnedgången och för viktkontrollen behövs permanenta förändringar i matvanorna. Motion fungerar som ett bra stöd – motion i kombination med lågenergi-kost effektiverar viktnedgången jämfört med enbart koständringar.

Börja med måttlig motion efter operationen. Det viktigaste är att motionen är regelbunden. Att öka motionen kräver en ändring i levnadssättet och är inte bara en övergående fas. Enligt UKK-institutets hälsomotionsrekommendationer rekommenderas rask motion 2 timmar och 30



Bild 1. UKK-institutets motionsrekommendation

Nyttan av motion

Motion ökar kroppens totala energiförbrukning och förbränner extra fett, vilket får dig att gå ner i vikt. Motion både förhindrar och behandlar sjukdomar som associeras med övervikt, t.ex. besvär i stöd- och rörelseorganen, hjärt- och blodcirkulationssjukdomar, typ II-diabetes, förhöjt blodtryck, sömnapné och astma. Motionen stärker strukturerna som stöder lederna och då vikten går ner minskar även belastningen på lederna. Motion ökar muskelmassan och bidrar till att förbränna fettvävnad och minska effektivast fettvävnad inuti bukhålan (äppelfetma).

Vardagsmotion – lätt motion

Öka andelen motion med hjälp av vardagsmotion, eftersom den har mycket större betydelse för helhetsförbränningen än konditionsträning.

- ta trapporna istället för hissen
- gå eller cykla istället för att ta bilen när det är möjligt
- städa och arbeta effektivt i trädgården

- om du sitter eller står mycket i ditt arbete, lägg till motionsaktiviteter under arbetsdagen
- träffa dina vänner och motionera tillsammans

Uthållighetsträning

- förbättrar andnings- och blodcirkulationsorganens tillstånd
- främjar hjärtats, blodkärlens och lungornas hälsa
- förbättrar blodets fett- och sockerbalans
- hjälper till i viktregleringen

Med uthållighetsträning menas motion som varar länge och som genomförs med låg puls. Uthållighetsträning förbränner fett och är bra för hjärtat samt för hela andnings- och blodcirkulationsorganet. Gång är en grundläggande gren för vikthantering, eftersom den effektivt förbrukar energi och kan göras var som helst. Andra bra grenar med tanke på uthållighetsträning är t.ex. cykling, stavgång, skidåkning, simning och vattenlöpning.

Du kan använda t.ex. en motionsdagbok för att följa upp motionsmängder och motivera dig själv. Pulsmätare, stegmätare, aktivitetsarmband eller sportklocka samt olika smarttelefon-applikationer är också bra, om du vill följa upp ansträngnings- eller aktivitetsmängden. T.ex. vid vikt kontroll borde stegen vara minst 7000–8000 steg om dagen. Målet är över 10 000 steg om dagen.

Motion som utvecklar muskelkonditionen och motoriken

- förbättrar muskelstyrkan och –uthålligheten
- utvecklar rörligheten
- tränar balansen
- ökar benens hårdhet
- främjar hälsan i stöd- och rörelseorganen

I muskelkonditionsträningen koncentrerar man sig på att träna de stora muskelgrupperna. Ju mer du använder de stora muskelgrupperna, såsom låren, skinkorna och ryggen, desto större blir helhetsenergiförbrukningen. Grenar som höjer muskelkonditionen är t.ex. gymträning, bollspel och konditions-cirkelliknande träningspass. Muskelkonditionsträning hemma är ett bra alternativ till att gå på gym. Du kan bra göra träningsrörelser med din egen vikt som motstånd, såsom magmuskelövningar, knäböj och armhävningar. Som extra motstånd kan du använda t.ex. hantlar, kettlebell eller gummiband.

Muskelkonditionsträning hjälper dig med vikthanteringen och med att få en fastare kropp. Träningen förbättrar balansen, kroppskontrollen och hållningen. I vila förbrukar muskeln tre gånger mer energi än fettvävnaden, vilket innebär att starka muskler ökar kroppens energiförbrukning.

Motionens inverkan på det psykiska välbefinnandet

Regelbunden motion upprätthåller en balanserad sinnesstämning och kan minska symtom på depression, vilket sålunda stöder funktionsförmågan. Det ska kännas trevligt att röra på sig, då förbättrar det sinnesstämningen och vakenheten. Då motionen är som bäst verkar den avslappnande och ger en känsla av välbefinnande. Motion förbättrar kvaliteten på sömnen, men undvik ett tungt motionspass några timmar innan läggdags, eftersom intensiv motion strax innan läggdags inverkar negativt på insomnandet och försämrar sömnkvaliteten. Däremot passar stretching och lugn promenad bra även vid en senare tidpunkt. Om det förekommer många stressfaktorer i ditt liv är lätt eller måttligt belastande motion ett bättre alternativ än högintensiv träning. Det är viktigt att du hittar en motionsform som tilltalar dig.

Utvärdering av hur intensiv motionen är

Med Borgs skala får du information om hur intensiv motionen upplevs vara. Borgs skala omfattar siffrorna 6-20. Zonerna 10–16 omfattar motion som är säker och tillräckligt ansträngande ur hälsosynpunkt (vardagsmotion). Detta gäller såväl motion av uthållighetstyp som muskelkonditionsträning. Zon 12 till 14 är uthållighetstypisk snabb motion och zon 14 till 16 är intensiv träning.

Tung fysisk ansträngning och stor upplevd belastning ökar risken för funktionsstörningar i hjärtat och blodcirkulationsorganen samt för skador i stöd- och rörelseorganen. Stor upplevd belastning kan också minska trevnaden med motionen och sålunda även nybörjarens intresse för regelbunden motion.

6	erittäin kevyt	}	Ei juurikaan hengästymistä	}	TERVEYSLIIKUNTA
7					
8					
9	hyvin kevyt				
10		}	Vähän hengästymistä		
11	kevyt				
12					
13	hieman rasittava				
14		}	Voimakasta hengästymistä		
15	rasittava				
16					
17	hyvin rasittava				
18		}			
19	erittäin rasittava				
20	en jaksa enää				

Bild 2. Hur belastande känns motionen just nu? (Enligt Borg 1982)

Du kan ta kontakt vid behov:

Fysioterapeut _____ tfn _____

Källor och tilläggsinformation:

www.ukkinstituutti.fi Tietoa terveystuunnasta, Liikunta parantaa laihdutuksen laatua

www.terveyskyla.fi/painonhallinta Palvelu terveellisen laihduttamisen ja painonhallinnan tueksi