

## Rehabilitering efter en operation av matstrupen

Denna anvisning är ämnad för patienter som kommer för en operation av matstrupen. Fortsätt att röra på dig i din vardag som förut. En god fysisk kondition underlättar återhämtningen efter operationen. I den här anvisningen får du information om rehabiliteringen efter operationen.

Fler anvisningar och tips för hur du kan förbereda dig för operationen och för återhämtningen efteråt kan du läsa på adressen [www.terveyskyla.fi/leikkaukseen/sv](http://www.terveyskyla.fi/leikkaukseen/sv)

### Andningsövningar

Efter operationen kan andningen vara ineffektiv och ytlig, vilket kan orsaka att det samlas slem i lungorna eller att lungorna delvis sjunker ihop (atelektas). Målet med andningsövningarna är att effektivera ventilationen, att främja lossningen av eventuellt slem och att minska risken för lunginflammation. Inled andningsövningarna i halvsittande ställning eller hemma till exempel sittande i en länstol, så att du hittar rätt teknik.



Börja med att träna diafragmaandningen. Placera handen på magen. Under inandningen känner du hur bukområdet höjs. Vid utandning sjunker magen avslappnat ner. Börja effektivera andningen med hjälp av diafragmaandning genast efter operationen. En effektiv andning försnabbar återhämtningen, hjälper dig att slappna av och lindrar smärta. Gör andningsövningar efter operationen en gång i timmen när du är vaken.

### Andningsövningar med motstånd och hostning

Blåsning mot motstånd hindrar andningsvägarna från att sjunka ihop. Luften pressas bakom eventuellt slem och skuffar det uppåt i de större andningsvägarna, varifrån det är lättare att få ut det genom huff eller hostning. Att stöda operationsområdet genom att trycka med händerna eller med en dyna minskar smärtan som känns på området under huff och hostning.



Vid behov används en uppblåsbar ring eller en vatten-PEP-flaska för andningsövningarna. Inled övningen med en lugn inandning genom näsan. Blås ut i slangen kraftigare än vid en normal utandning, men håll en naturlig andningsrytm. Du behöver inte blåsa så att lungorna töms helt och hållet.

Anvisningar för att göra övningar där du blåser i en flaska hittar du på adressen [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) med sökordet "Pullopuhallus" (endast på finska).

### **Att sätta sig upp i sängen och lägga sig ner via sidoläge**

Genom att sätta dig upp via sidoläge kan du försöka förhindra att bukbetäckningarna plötsligt och kraftigt sträcks ut, vilket i värsta fall kan orsaka att operationssåret ger efter och att det uppstår ärrbräck. Böj knäna och vänd dig på sida. För benen över sängkanten och skjut med hjälp av armarna upp dig själv i sittande ställning på sängkanten. Korrigera ställningen genom att förflytta dig längre ut på kanten så att fötterna är stadigt i golvet.

Lägg dig tillbaka i sängen via sidoläge.



### **Rehabilitering på intensivvårdsavdelningen efter operationen**

Rehabiliteringen efter operationen börjar på intensivvårdsavdelningen. På intensivvårdsavdelningen sker rehabiliteringen under handledning och den inleds genast då du har vaknat. Du handleds i arm- och benrörelser som stimulerar blodcirkulationen samt i blåsandningsövningar som baserar sig på mottryck (uppblåsbar ring eller vatten-PEP-flaska). Du får hjälp med att sätta dig upp på sängkanten via sidoläge samt med att ställa dig upp och ta steg bredvid sängen. När tillståndet tillåter får du hjälp med att sätta dig i en lästol.

## **Rehabilitering på vårdavdelningen efter operationen**

Rehabiliteringen fortsätter när du överflyttats till vårdavdelningen. Fortsätt med de övningar som du har fått handledning i. Gång främjar din rehabilitering samt effektiverar andningen och blodcirkulationen. Du har många olika slangar efter operationen, men de hindrar inte att du rör på dig. Du får vid behov hjälp med att bära slangarna och dränerna och de kan också fästas på en s.k. droppställning. När slangarna och dränerna blir färre blir det lättare för dig att röra på dig. När du kan röra dig smidigt och säkert ska du röra på dig självständigt i korridoren flera gånger per dag. Sitt upp så mycket som möjligt. En upprätt ställning underlättar regleringen av blodtrycket och minskar svindelkänslan. Om du ligger stilla i sängen i onödan löper du risk att få lunginflammation och andra postoperativa komplikationer. Att röra på sig tidigt efter operationen främjar också igångsättningen av tarmfunktionen. Även om du känner dig trött ska du försöka hålla dygnsrytmen, dvs. under dagen ska du vara aktiv och sitta uppe eller gå, och på natten ska du vila i sängen.

## **Smärtkontroll**

Efter operationen ska smärtorna vara under kontroll så att du effektivt kan fördjupa din andning samt sitta och vara i rörelse. Berätta för personalen på avdelningen om dina smärtor. Du kan lindra smärta som orsakas av huff eller hostning genom att trycka på operationsområdet med en dyna eller med händerna. Se till att använda tillräcklig smärtbehandling även efter att du har skrivits ut.

## **Rehabilitering hemma efter operationen**

Återhämtningen är individuell och konvalescensen efter en titthålsoperation varar cirka 4-6 veckor och efter en öppen operation 8 veckor. Under den tiden är det skäl att undvika motion som är ansträngande och som orsakar andfåddhet samt lyftande av tunga bördor och sådan ansträngning där du är tvungen att kraftigt ta sats. Följ alltid den ordination du har fått av läkaren beträffande längden på konvalescensen.

Gång förbättrar den allmänna konditionen och du kan börja med promenader genast efter att du har blivit utskriven. Börja med korta och lugna promenader. Gör flera promenader varje dag. Öka ansträngningen så småningom enligt vad som känns bra. Öka först antalet promenader, därefter promenadsträckan och till sist hastigheten. Det är tillåtet att gå i trappor genast efter operationen. Gå till en början uppför trappor i lugn takt. Efter konvalescensen kan du så småningom återgå till dina egna motionshobbyer.

Efter att du har blivit utskriven ska du fortsätta med de andningsövningar du har instruerats i på avdelningen i cirka två veckor fyra gånger om dagen tills slembildningen klart har upphört, du kan röra dig normalt och du inte har några problem med andningen.

## Behandling av ärr

Du kan börja behandla ärr när stygnen på operationssåren har smält eller agrafferna har avlägsnats och en eventuell skorv har lossnat. Kvar finns endast ett snyggt ärr som varken är rött eller utsöndrar sekret. Behandla ärr och den omgivande huden dagligen. Behandlingen av ärr förebygger att det uppstår sammanväxningar och stramhet runt ärr. Du kan läsa mer om behandling av ärr på adressen [halsobyn.fi](http://halsobyn.fi) med sökordet "Metoder för egenvård av ärr".

## Rörlighetsövningar under konvalescensen

Operationssåren kan i konvalescensskedet orsaka stramhet i vävnaderna och begränsad kroppsrörlighet. (Sårsmärtorna kan orsaka smärta och spändhet i musklerna i nacken, axlarna och övre ryggen.) Följande övningar främjar blodcirkulationen i operationsområdet, vilket underlättar läkningen av såren och förebygger uppkomsten av sammanväxningar i sårområdet. Övningarna får dessutom musklerna att slappna av och förbättrar rörligheten i mellankroppen.

- Gör rörelserna dagligen genom att tänja lugnt och lätt inom gränserna för vad smärtan tillåter.
- Andas jämnt och lugnt under rörelserna.
- Upprepa varje rörelse 5-10 gånger enligt hur du mår.



### Övning 1:

- Ryggläge, knäna böjda, fotbottnarna på underlaget.
- Lyft armarna främre vägen upp medan du andas in och tänj dem långt ut som en fortsättning på kroppen.
- För armarna tillbaka framför kroppen under utandning.
- Senare kan du göra samma rörelse också i sittande ställning.



### Övning 2: Hållningsgymnastik för ryggen

- Sitt med god hållning, fotbottnarna i golvet.
- Sträck på ryggen under inandning och för ihop skulderbladen genom att dra armarna bakåt.
- Andas ut och runda ryggen och för armarna fram.



### Övning 3: Vridning av överkroppen

- Sitt med god hållning, fotbottnarna i golvet, händerna på knäna.
- Vrid överkroppen och armarna turvis från den ena sidan till den andra. Låt blicken följa med.



### Övning 4: Avslappnade skuldror

- Lyft skuldrorna och sänk ner dem och slappna av.
- Fingrarna på axlarna: Rulla med armbågarna, byt riktning.



### Övning 5: Sidoböjning av kroppen

- Sitt med god hållning och titta rakt framåt.
- Böj kroppen lugnt rakt åt sidan medan du med handen försöker nå golvet.
- Räta ut kroppen igen.
- Upprepa på båda sidorna.