

## Rehabilitering efter en operation i magområdet

Den här anvisningen är ämnad för dig om du är en patient som kommer för en operation i magområdet. 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)

## Rehabilitering på vårdavdelningen efter operationen

### 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 du har smärtor. Du kan lindra smärta som orsakas av huffing (forcerad kraftig utandning) eller hostning genom att trycka på operationsområdet med en dyna eller med händerna. Se till att använda tillräckligt med smärtstillning även efter att du har skrivits ut från sjukhuset.

### 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 lungventilationen, 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 magområdet 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 under den tid du är vaken.

## Andningsövningar med motstånd och hostning

Blåsning mot motstånd hindrar luftvägarna från att sjunka ihop. Luften pressas bakom eventuellt slem och skuffar det uppåt i de större luftvägarna, varifrån det är lättare att få ut det genom att huffa eller hosta. Genom att trycka med händerna eller med en dyna mot operationsområdet kan du minska smärtan som känns på området när du huffar och hostar.



Vid behov kan du använda en uppblåsbar ring eller en vatten-PEP-flaska för andningsövningarna. Börja övningen genom att andas in lugnt 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.



När du rör på armarna och benen och byter ställning i sängen stimulerar du blodcirkulationen och det gör det lättare för dig att sätta dig i rörelse. Genom att gå främjar du din rehabilitering och andningen och blodcirkulationen effektivteras. Du får vanligen stiga upp ur sängen och sätta dig i rörelse redan på operationsdagen.

Olika slangar och dräner hindrar inte att du är i rörelse. I början får du vid behov hjälp och handledning med dem. När du kan röra dig smidigt och säkert ska du röra 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 för mycket 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.

## **Rehabilitering hemma efter operationen**

Läkningen är individuell och konvalescensen efter en titthålsoperation varar cirka 2-3 veckor och efter en öppen operation cirka 4-6 veckor. Under den tiden är det skäl att undvika ansträngande motion som orsakar andfåddhet samt lyftande av tunga bördor och sådan ansträngning där du är tvungen att använda magmusklerna. Följ alltid läkarens ordination beträffande längden på konvalescensen.

Genom att gå förbättrar du 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. Du får 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 i cirka två veckor fortsätta med de andningsövningar du har instruerats i på avdelningen fyra gånger om dagen tills slembildningen tydligt har upphört, rörligheten är normal och andningen problemfri.

## **Vård av ärr**

Du kan börja vårda ärran 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. Vårda ärran och den omgivande huden dagligen. Vården av ärran förebygger att det uppstår sammanväxningar och stramhet runt ärran.

Du kan läsa mer om vård av ärr på adressen [halsobyn.fi](http://halsobyn.fi) med sökordet "Metoder för egenvård av ärr".

## Rörlighetsövningar under konvalescensen

Operationssåret på magområdet kan i konvalescensskedet orsaka stramhet i vävnaderna och begränsad kroppsrorlighet. (Sårsmärtorna kan orsaka smärta och spändhet i musklerna i nacken, axlarna och övre ryggen.) Följande övningar främjar blodcirkulationen i operationsområdet, vilket underlättar läkningen av såret 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 tånj 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.