

## Rehabilitering efter en operation i området kring bröstkorgen

Den här anvisningen är ämnad för att skrivas ut. Anvisningen innehåller delar som ska fyllas i.

Efter operationen är andningen oftast ytlig och ineffektiv. Det är viktigt att sätta sig upp och att börja vara i rörelse så tidigt som möjligt, varvid återhämtningen kan börja. När man rör på sig effektiveras andningen och eventuell slembildning minskar. Att sätta sig tidigt i rörelse minskar också risken för komplikationer efter operationen.

Vid behov får du handledning i andningsövningar, som utöver rörligheten främjar lungfunktionen. Gör andningsövningarna i sittande ställning enligt anvisningarna.

---

### Att beakta efter operationen

Den fysiska aktiviteten kan till att börja med ökas med dagliga aktiviteter och genom att röra på sig lite. I början får du vid behov hjälp och stöd för att röra dig. Enligt hur det känns kan du vara alltmer i rörelse och öka längden på gångsträcken. Pausa liggandet och rör dig självständigt på avdelningen flera gånger under dagen. Gör rörelser som stimulerar blodcirkulationen i liggande ställning.



- Böj och sträck på vristerna i pumpande takt 15-20 gånger.
- Böj och sträck på knäna turvis medan hälen glider längs underlaget 10 gånger.

Det kan förekomma smärta och en känsla av stramhet i operationsområdet. Till att börja med kan det vara lättare att sätta sig upp och lägga sig ner via sidoläge, varvid sårområdet inte utsätts för överdriven belastning. Det kan samlas slem i de övre luftvägarna, vilket är bra att avlägsna genom att hosta. Hostande kan orsaka smärta, som du kan lindra genom att stöda sårområdet.

## Rörelseövningar

Rörelseövningar för överkroppen effektiviserar andningen, förbättrar hållningen samt rörligheten i skulderregionen och axellederna. De får dessutom musklerna att slappna av och lindrar smärta.

- Du får röra på de övre extremiteterna normalt genast efter operationen.
- Gör övningarna 1-2 gånger om dagen, gärna framför en spegel i sittande eller stående ställning.
- Gör varje rörelse 5 gånger, öka så småningom antalet upprepningar till 10-15 gånger.
- Du kan också göra övningarna utan käpp.
- Håll inte andan, håll axlarna avslappnade och gör rörelserna lugnt.
- Fortsätt med övningarna hemma i minst en månads tid.



### Övning 1: Avslappnade skuldror

- Lyft skuldrorna och sänk ner dem och slappna av.
- Rulla axlarna i lugn takt först framåt och sedan bakåt.



### Övning 2: Armlyft

- Håll axlarna nere och ryggen rak.
- Lyft upp käppen och andas samtidigt in, sänk lugnt ner käppen.
- Du kan också göra rörelsen utan käpp med en arm i taget.



### Övning 3: Sträckning av armen

- Lyft med hjälp av käppen den opererade sidans arm via sidan upp och andas samtidigt in.
- Sänk käppen med armen på den friska sidan och andas samtidigt ut.



### Övning 4: Vridning av kroppen

- Fatta käppen med ett axelbrett grepp.
- Vrid kroppen från den ena sidan till den andra.

### Anvisningar i utskrivningsskedet

- Lämplig motion efter operationen är promenader och vardagssysslor.
- Öka motionen så småningom vartefter som återhämtningen framskrider.
- I början ska du undvika kraftig ansträngning och lyft av tunga bördor samt rörelser som sliter i överkroppen.

Efter en titthålsåtgärd får du återgå till en normal vardag enligt hur du mår.

Personliga motionsanvisningar

---

---

---

---

Fysioterapeut \_\_\_\_\_ Tfn \_\_\_\_\_