

## **Borttagning av urinblåsan (cystektomi) – motion före operationen**

Anvisningen är främst riktad till patienter som kommer för cystektomi.

### **Motion och dess betydelse**

Regelbunden motion utvecklar andnings- och blodcirkulationsorganens kondition samt stärker muskelstyrkan och muskeluthålligheten. Motion hjälper också att orka bättre i vardagen. Motion höjer sinnesstämningen, förbättra sömnkvaliteten och minskar stress. Regelbunden motion som inletts cirka 4–2 veckor före åtgärden och att sluta röka främjar återhämtningen från operationen. Också under och efter eventuella cancerbehandlingar är det viktigt att hålla sig fysiskt aktiv. Motion under cancerbehandlingar höjer livskvaliteten och förebygger många biverkningar som kan orsakas av behandlingarna.

### **Hälsosam motion**

Mängden motion ska stå i relation till den egna konditionen. Motion får aldrig orsaka andnöd eller smärtor. Uthållighetsmotion (gång, cykling, simning) är rekommenderad 2–3 gånger i veckan cirka 15–60 minuter per gång. Medan man uthållighetsmotionerar ska man kunna tala utan att bli andfådd. Muskelkonditions- och rörlighetsträning (träning på gym och med tyngder samt vattengymnastik) är rekommenderad 1–2 gånger i veckan minst 20 minuter åt gången.

### **Rehabilitering på avdelningen efter åtgärden**

På avdelningen efter operationen träffar du en fysioterapeut som ger dig fortsatta instruktioner beträffande motionen samt olika rörelse- och andningsövningar. Rehabiliteringen gynnas av att i ett tidigt skede stiga upp i upprätt läge och att enligt tillståndet sätta sig i rörelse samt göra självständiga övningar. Det förebygger också operationsrelaterade komplikationer. Målet är att uppnå samma kondition som innan operationen så fort som möjligt efter åtgärden.

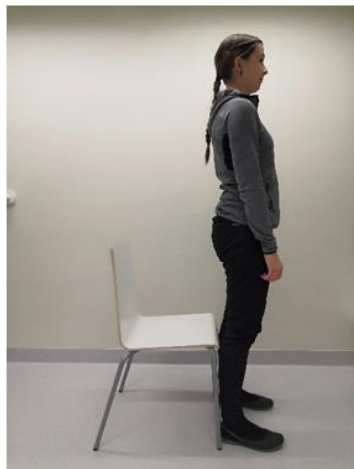
Ytterligare information:

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00638](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00638) (på finska)

<https://www.kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syopataudit/virtsarakon-syopa/> (på finska)

## Rörelseövningar som stärker muskelkonditionen

Det rekommenderas att övningarna görs 3–4 gånger under dagen.



### Att stiga upp från stolen

Stig upp och stå och sätt dig långsamt ner tillbaka på stolen

Upprepa 5 gånger



### Utsträckning av knäet i sittande ställning

Sitt på en stadig stol med fötterna bredvid varandra och så att de rör i golvet. Böj vristen och sträck knäet rakt. Sätt lugnt foten tillbaka på golvet.

Upprepa 5 gånger med båda benen.



### Sträckning av armarna över huvudet

Sitt eller stå upp. Sträck underarmarna raka och knäpp händerna.

Lyft armarna över huvudet och andas samtidigt in djupt. Sänk ner händerna och andas ut.

Upprepa 5 gånger.