

# Gode råd fra fysioterapeuten, når du er opereret i maven eller underlivet

I denne pjece får du anvisninger til, hvordan du træner, efter du er blevet opereret i maven eller underlivet.

Pjecen er et supplement til den vejledning, du allerede har fået af fysioterapeuten.

## Dine lunger er påvirkede efter operationen

Din operation påvirker dine lungers evne til at ilte blodet.

Det betyder, at dine lunger indeholder mindre luft end sædvanligt, fordi nogle af de fineste forgreninger i lungerne lukker sig, uden at du kan mærke det.

For at forbedre din vejrtrækning anbefaler vi dig:

- at være fysisk aktiv og komme ud af sengen så hurtigt som muligt efter operationen
- at arbejde med de vejrtrækningsøvelser, som du har afprøvet sammen med fysioterapeuten.

## SÅDAN LAVER DU VEJRTRÆKNINGSØVELSER

### Vejrtrækning med PEP-fløjte

Brug PEP-fløjten, når du sidder eller står op for at få størst mulig effekt.

- Træk vejret roligt og dybt ind og hold en pause på 2-3 sekunder, inden du puster ud gennem mundstykket. Tøm ikke lungerne helt for luft.

Gentag vejrtrækningen 10 gange.

- Læg fløjten fra dig.
- Tjek derefter, om du har slim, ved at støde eller hoste, sådan som du har øvet med fysioterapeuten.

Gentag øvelserne 3 gange, så du støder eller hoster efter hver 10. vejrtrækning.

Brug PEP-fløjten hver vågen time de første 2-3 dage efter operationen. Derefter 4-6 gange dagligt, mens du er indlagt.

Brug PEP-fløjten ved behov, efter du er udskrevet.

### Vejrtrækning med pustelyd

- Træk vejret roligt ind gennem næsen og hold en pause på 1-2 sekunder.
- Spids munden og pust roligt ud gennem munden.

Gentag dette 10 gange i træk.

- Træk vejret dybt ind og ånd kraftigt ud med åben mund (stød). Er der slim, så stød eller host nogle gange, så slimet kommer op.

Lav vejrtrækninger med pustelyd, når du vågner efter operationen.

### VÆR OPMÆRKSOM PÅ

- Støt såret med hænderne, hvis du føler ubehag ved hoste eller vejrtrækning.
- Sid så vidt muligt op, når du laver vejrtrækningsøvelserne for at få den størst mulige effekt. Det er også lettere for dig at løsne slim, hvis du sidder op.

Fysioterapeuten vil hjælpe dig med vejrtrækningsøvelserne, hvis du har behov for det.

### FYSISK AKTIVITET UNDER DIN INDLÆGGELSE

Efter din operation skal du ud af sengen så hurtigt som muligt og gå omkring på afdelingen. På den måde hjælper du din krop med at bevare sin styrke og udholdenhed. Dine lunger har også gavn af, at du er fysisk aktiv.

Gå hellere flere korte ture på 5 til 10 minutter end længere ture, hvor du bliver meget træt.

Vi anbefaler dig at lave øvelser med dine ben, når du ligger i sengen eller sidder på en stol. Det kan fx være at strække og bøje dine knæ og fodled eller at sætte dig på og rejse dig fra en stol.

Start med at gentage øvelserne 5 gange og øg antallet gradvist.

### Skift stilling i sengen

Det er vigtigt, at du skifter stilling, når du ligger i sengen. Skift fx mellem at ligge på ryggen og på siden for at forbedre lungernes funktion og forhindre tryksår. Hvis du har slim i lungerne, kan du løsne det ved at ændre stilling, så du bedre kan hoste det op.

## SMERTER

Kontakt plejepersonalet, hvis du har mange smerter. Det er vigtigt, at du er smertefri, så du kan trække vejret ubesværet, hoste slim op og komme ud af sengen.

Følg vejledningen sidst i denne pjece, når du skal ud af sengen.

## FYSIOTERAPI

Dagen efter din operation taler du med fysioterapeuten om, hvorvidt du har behov for hjælp til vejtrækningsøvelserne eller til at få hostet slim op. Behovet for fysioterapi varierer fra patient til patient.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10

## SÅDAN GØR DU

Sådan kommer du ud af sengen efter operationen.



### ØVELSE 1

- Rul om på siden
- Lad skulder og hofte følges ad, så du undgår at vride i ryggen.
- Lad den øverste arm være foran kroppen, mens du vender dig.



### ØVELSE 2

- Kom op at sidde ved at støde fra med hånd og albue, samtidig med at du fører benene ud over sengekanten.

Personalet hjælper dig ud af sengen, indtil du selv kan.