

Sådan træner du i hverdagen, efter du er blevet opereret i maven

I denne pjece får du anvisninger til, hvordan du træner, efter du er blevet opereret i maven. Pjecen er et supplement til den vejledning, du allerede har fået af fysioterapeuten.

Dine lunger er påvirkede efter operationen

Din operation i maven påvirker dine lunders evne til at ilte blodet.

Det betyder, at dine lunger indeholder mindre luft end sædvanligt, fordi nogle af de fineste forgreninger i dine lunger 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 efter hver 10. vejrtrækning støder eller hoster.

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 INDLÆG- GELSE

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.

Vi hjælper dig, når du skal ud at gå i starten. Gå hellere flere korte ture på 5 til 10 minutters varighed end længere ture, hvor du bliver meget trætt.

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 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 vejledningerne til 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 vejrtrækningsøvelserne eller til at få hostet slim op. Behovet for fysioterapi varierer fra patient til patient.

FYSISK AKTIVITET EFTER UDSKRIVELSE

Efter du er blevet udskrevet, er det vigtigt, at du overholder de løfterestriktioner, du har læst om i pjecen fra Karkirurgisk Afdeling V.

Vi anbefaler dig, at du efter udskrivelsen træner din kondition ved at gå flere daglige ture, gerne i varierende tempo og terræn. Gør turene længere for hver dag.

Du må gerne blive forpustet, bare du har det godt. Målet er, at du kan gå ½ time eller mere hver dag.

Det er helt normalt at blive forpustet ved fysisk aktivitet efter en operation. Vi anbefaler dig at bruge vejrtrækningen med pustelyd for at kontrollere din vejrtrækning.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Aalborg**
Tlf. 97 66 42 10



SÅDAN GØR DU

Sådan kommer du ud af sengen efter operationen.



TRIN 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.



TRIN 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.