

# Sådan træner du, når du er opereret gennem bugvæggen

Efter din operation er det vigtigt, at du kommer i gang igen. Denne pjece orienterer dig om, hvad du skal være opmærksom på efter operationen, og hvordan du kan træne.

## 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. Støt operationssåret med dine hænder, hvis du føler ubehag, fx når du hoster.

Vi anbefaler dig at lave øvelser for 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.

### Sådan kommer du ud af sengen

Rul om på siden. Skulder og hofter skal følges ad, så du undgår at vride i ryggen. Lad den øverste arm være foran kroppen, mens du vender dig. 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 er i stand til at klare det. Undgå at bruge sengegalgen, da det vil belaste dit operationssår.



### Genoptag dine aktiviteter gradvist

Når såret er helet efter 6-8 uger, kan du gradvist genoptage dine sædvanlige aktiviteter. Vi anbefaler, at du undgår tungt arbejde som fx støvsugning, gulvvask og havearbejde de første 4 uger. Brug kroppen så normalt som muligt, men respekter din smertegrænse.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Fysio- og Ergoterapi

Tlf. 97 66 42 10

#### Gynækologisk Ambulatorium

Tlf.: 97 66 04 30 / 97 66 04 25  
Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og  
13.00 – 15.00

## SÅDAN TRÆNER DU

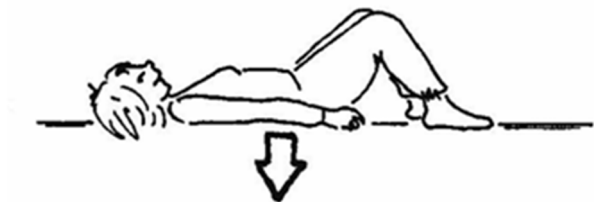
### Øvelser for muskler i mave og bækkenbund umiddelbart efter operationen



#### 1. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og samlede knæ.
- Knib sammen i bækkenbunden, samtidig med at du trækker den nederste del af maven let ind.
- Måden, du trækker maven ind på, kan sammenlignes med den bevægelse, du gør med maven, når du lyner dine bukser.
- Hold spændingen i 5-7 sekunder.
- Giv langsomt slip - først i mavemusklerne og derefter i bækkenbunden.
- Undgå at holde vejret under øvelsen.

Gentag øvelsen 10 gange.



#### 2. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og samlede knæ.
- Knib sammen i bækkenbunden.
- Hold spændingen i bækkenbunden, mens du presser lænden let ned i underlaget.
- Hold spændingen i 5-7 sekunder.
- Giv langsomt slip - først i mavemusklerne og derefter i bækkenbunden.

Gentag øvelsen 10 gange.

**Øvelser for lige mavemuskler og muskler i bækkenbund 6-8 uger efter operationen**



**3. ØVELSE**

- Læg dig på ryggen med bøjede ben, og fold armene over brystet.
- Knib sammen i bækkenbunden.
- Løft hoved og begge skuldre op og kig ned til knæene.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder.
- Vend tilbage til udgangsstillingen ved at give langsomt slip - først i mavemusklerne og derefter i bækkenbunden.
- Slap af og hvil.

Gentag øvelsen 10 gange.



**4. ØVELSE**

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden.
- Knib sammen i bækkenbunden.
- Løft hoved og højre skulder og stræk højre arm skråt over mod ydersiden af venstre knæ.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder.
- Vend tilbage til udgangsstillingen ved at give langsomt slip - først i mavemusklerne og derefter i bækkenbunden.
- Slap af og hvil.

Gentag øvelsen med venstre arm mod ydersiden af højre knæ 5 gange til hver side.