

# Sådan træner du, når du er blevet opereret i hjertet og har fået skåret brystbenet op

Du er blevet opereret i hjertet og har fået dit brystben skåret op. Det betyder, at din vejrtrækning er påvirket efter operationen. Denne pjece skal vejlede dig i, hvordan du træner efter din operation.

## Dine lunger er påvirkede efter operationen

Operationen påvirker dine lungers evne til at ilte blodet. Det betyder, at lungerne 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.

## FYSISK AKTIVITET UNDER DIN INDLÆGGELSE

### Sådan kommer du ud af sengen efter operationen



#### 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.



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.

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 minutter end længere ture, hvor du bliver 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 øvelsen 5 gange og øg antallet gradvist.

Du er velkommen til at bruge kondicyklen, som står for enden af gangen på afdelingen.

Vi anbefaler, at du trækker vejret med pustelyd, hvis du bliver forpustet under fysisk aktivitet.

- Træk vejret roligt ind gennem næsen og hold 2-3 sekunders pause.
- Spids munden og pust ud.
- Gentag under hele den fysiske aktivitet.

## SÅDAN LAVER DU VEJRTRÆKNINGS-ØVELSER

Du kan lave forskellige vejrtrækningsøvelser efter din operation.

### Dyb vejrtrækning

- Træk vejret dybt og roligt igennem næsen.
- Hold en pause på 2-3 sekunder og ånd almindeligt ud.

Gentag 10 gange.

- Undersøg om du har slim i luftvejene ved at støde eller hoste, sådan som du har øvet med fysioterapeuten.

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

Lav dybe vejrtrækninger hver vågen time de første 2-3 dage efter operationen. Herefter 4-6 dage dagligt, mens du er indlagt.

### Vejrtrækning med PEP-fløjte

Du får udleveret en PEP-fløjte, hvis fysioterapeuten vurderer, at du har behov for det.

Brug PEP-fløjten, når du sidder eller står op, for at få den størst mulige 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.
- Derefter tjekker du, 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.

## GODE RÅD

- Sid eller stå så vidt muligt op når du laver vejrtrækningsøvelserne, for at opnå den størst mulige effekt. Det er også lettere for dig at løsne slim, hvis du sidder eller står.
- Fysisk aktivitet er den bedste motion for dine lunger, især i de første dage efter din operation.
- Støt dit brystben ved at holde armene rundt om brystkassen, når du hoster.



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

## SÅDAN BESKYTTER DU DIT BRYSTBEN

Dit brystben vokser sammen med tiden. For at hjælpe helingen skal du være opmærksom på følgende:

- Lig på ryggen de første 5 dage efter operationen for at give brystbenet mest muligt ro. Du må gerne ligge på siden, hvis du ikke kan finde hvile på anden måde.
- Før ikke begge arme bagud, til siderne eller over skulderhøjde samtidigt i de første 10 dage efter operationen, eller indtil huden er helet.



- Undgå løft, skub og tryk med en belastning svarende til mere end 2 kg i hver hånd i de første 8 uger efter operationen. Kan du ikke undgå det, skal du holde albuerne ind til kroppen, mens du løfter.
- Løft må ikke fremkalde ubehag eller smerter.

## FYSISK AKTIVITET EFTER UDSKRIVELSEN

Fortsæt den træning, du er begyndt på under din indlæggelse.

Vi anbefaler dig, at du træner din kondition efter udskrivelsen 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.

Lav gerne andre former for fysisk aktivitet. Det vigtigste er, at du bevæger dig mindst ½ time hver dag. 2-3 gange om ugen skal du blive så forpustet i mindst 20 minutter ad gangen, at det kan høres på din tale.

Det er helt normalt at blive forpustet ved fysisk aktivitet efter en hjerteoperation.

Du kan opleve, at du bliver øm i kroppen efter fysisk aktivitet. Det er ikke farligt, men kan føles ubehageligt.

Du må ikke få smerter omkring såret ved fysisk aktivitet. Det kan være et tegn på, at dit brystben bliver belastet på en uhensigtsmæssig måde, og det kan forsinke helingen.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

- Det kan tage 2-3 måneder, før du er kommet dig efter operationen.
- Kør ikke bil eller cykel i de første 8 uger efter operationen på grund af nedsat koncentration og reaktionsevne.

- Du bliver tilbudt at deltage i hjerterehabilitering på et hold. Tal med sygeplejersken eller fysioterapeuten om det, inden du bliver udskrevet.

## 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

### Afspændingsøvelser

Øvelserne løsner eventuelle spændinger i din nakke og skuldre, øger blodgennemstrømningen til dit brystben og giver dig velvære.



Du kan starte med øvelserne, så snart du er klar til det, hvilket typisk er på 4. dagen efter operationen. Husk at trække vejret regelmæssigt, mens du laver øvelserne. Hvis du holder vejret, kan du blive mere forpustet og føle dig mere anstrengt

### ØVELSE 1

- Sid med ret ryg og begge fødder i gulvet. Slap af i skuldrene og armene.
- Træk vejret roligt ind gennem næsen og pust roligt ud gennem munden.
- Mærk at brystkassen fyldes med luft, uden at du hæver skuldrene.

Gentag øvelsen 5-8 gange mindst 1 gang dagligt de første 2 uger efter operationen.

### ØVELSE 2

- Sid med ret ryg og begge fødder i gulvet. Slap af i skuldrene og armene.
- Læg højre øre forsigtigt mod højre skulder. Hold stillingen 20-30 sekunder, så du mærker et stræk på siden af halsen.
- Lav øvelsen til modsatte side.

Gentag øvelsen 5-8 gange mindst 1 gang dagligt de første 2 uger efter operationen.





### ØVELSE 3

- Sid med ret ryg og begge fødder i gulvet. Slap af i skuldrene og armene.
- Drej næsen mod venstre side.
- Pres hovedet bagud og træk hagen længere ind. Hold stillingen i 20-30 sekunder.
- Lav øvelsen til modsatte side.

Gentag øvelsen 5-8 gange mindst 1 gang dagligt de første 2 uger efter operationen.



### ØVELSE 4

- Sid med ret ryg og begge fødder i gulvet. Slap af i skuldrene og armene.
- Før den ene arm frem og rundt i en cirkel. Før derefter skulderen den anden vej rundt.
- Lav øvelsen med modsatte skulder.

Gentag øvelsen 5-8 gange mindst 1 gang dagligt de første 2 uger efter operationen.



### ØVELSE 5

- Stå med afstand mellem fødderne og afslappede skuldre og arme.
- Sving armene løst fra side til side. Du må gerne flytte vægten fra det ene til det andet ben, mens du svinger armene.

Gentag øvelsen 5-8 gange mindst 1 gang dagligt de første 2 uger efter operationen.



### ØVELSE 6

- Stå med afstand mellem fødderne og afslappede skuldre og arme.
- Sving armene skiftevis frem og tilbage i 2 minutter.
- Lad knæene bevæge sig i små fjedrende bevægelser, mens du svinger med armene.

Gentag øvelsen 5-8 gange mindst 1 gang dagligt de første 2 uger efter operationen.