AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Sådan træner du, når du er opereret i lungerne

Du er blevet opereret i lungerne gennem et snit i din brystkasse, og det 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 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.

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 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 VEJRTRÆKNINGSØVELSER

Du kan lave forskellige vejrtrækningsøvelser efter din operation.

Dyb vejrtrækning

- Træk vejret dybt og roligt ind 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 gange 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 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.
- 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.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

- 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.
- Fysisk aktivitet er den bedste motion for dine lunger, især i de første dage efter din operation.

FYSISK AKTIVITET EFTER UDSKRIVELSEN

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

Træk vejret roligt og regelmæssigt, når du fx skal gå op ad trapper, vasker dig eller laver aktiviteter, hvor du bruger armene meget. Hvis du holder vejret under fysisk aktivitet, kan du blive mere forpustet og føle dig mere anstrengt.

Du kan opleve ømhed i operationssåret, når du er fysisk aktiv eller løfter tunge ting, fx i forbindelse med havearbejde eller rengøring. Det er ikke farligt, men for at hjælpe helingen, skal du bruge ømheden i såret som rettesnor for, hvad du kan lave. Fysisk aktivitet må ikke give kraftige smerter i såret.

Vi anbefaler dig at lave strækøvelser, for at gøre huden omkring operationssåret mere smidig, fx ved at bevæge dine arme rundt i store cirkler. Øvelserne må gerne stramme og give ømhed omkring såret, men de må ikke give kraftige smerter.

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.

Det er helt normalt at blive forpustet ved fysisk aktivitet efter en operation. Vi anbefaler dig at bruge de pusteteknikker, du har lært i løbet af din indlæggelse, til 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

Du kan udføre følgende øvelser både siddende og stående. Du kan starte med at laveøvelserne lige så snart, du føler dig klar til det. Vi anbefaler, at du fortsætter med øvelserne mindst 14 dage efter operationen og gerne længere.

Husk at trække vejret roligt og regelmæssigt, mens du laver øvelserne. Hvis du holder vejret imens, kan du opleve, at du bliver mere forpustet, og at øvelsen bliver mere anstrengende for dig.



ØVELSE 1

- Træk vejret ind gennem næsen, samtidig med at du løfter dine arme over hovedet.
- Pust langsom ud, samtidig med at du krummer kroppen lidt forover, og armene føres ind foran kroppen.

Gentag øvelsen 5 til 8 gange mindst 1 gang om dagen.



ØVELSE 2

- Løft skuldrene, mens du tager en dyb indånding.
- Hold skuldrene løftet i 5 sekunder og sænk dem, mens du puster ud.

Gentag øvelsen 5 til 8 gange mindst 1 gang om dagen.



ØVELSE 3

- Placer dine fingre på skuldrene.
- Bevæg armene rundt i store cirkelbevægelser.
- Bevæg armene den modsatte vej.

Gentag øvelsen 5 til 8 gange mindst 1 gang om dagen.



ØVELSE 4

- Løft din ene arm over hovedet og bøj kroppen ud til siden, samtidig med at du presser den anden hånd ind i hoften. Det skal stramme på siden af kroppen eller på bagsiden af skulderen.
- Lav øvelsen med den anden arm over hovedet, og bøj kroppen til den anden side.

Gentag øvelsen 5 til 8 gange mindst 1 gang om dagen.

Lav først denne øvelse, når dit sår har lukket sig.



ØVELSE 5

- Lav store cirkler med armene ved at føre dem ind foran kroppen og op over hovedet, mens du ånder ind.
- Før armene ud til siden og ned, imens du puster ud.

Gentag øvelsen 5 til 8 gange mindst 1 gang om dagen.



ØVELSE 6 (STÅENDE)

- Stå med let bøjede ben og bevæg dine knæ i små fjedrende bevægelser, mens du laver skisving med armene.

Gentag øvelsen 5 til 8 gange mindst 1 gang om dagen.