

# Sådan træner du, når du er opereret gennem bugvæggen

I denne pjece finder du information om, hvordan du bedst bevæger dig i forbindelse med både hvile, "forflytning" og træning, både under din indlæggelse og når du kommer hjem.

Pjecen er et supplement til informationen "Sådan kommer du i gang efter operationen".

## BEVAR DIN MUSKELSTYRKE

Du må så småt begynde på øvelsesprogrammet allerede samme dag, som du bliver opereret. Øvelserne er inddelt i vejrtrækningsøvelser, venepumpeøvelser og styrkende øvelser.

Øvelserne forebygger tab af muskelmasse. Ved sengeleje svækkes musklerne meget hurtigt, og derfor er det vigtigt at gøre en aktiv indsats for at bevare og styrke dine muskler. Det tager lang tid at genopbygge tabt muskelmasse. Ved bevægelse kombineret med proteinrig kost, gør du, hvad du kan, for at bevare din styrke og bedre din rekreation.

Nogle af øvelserne er tilrettelagt, så du kan tilpasse sværhedsgraden til dit niveau. Lyt til din krops signaler, og respektér smerte: hvis det gør ondt, så lad være! Brug kroppen så normalt som muligt.

### Beskyt operationssåret i dine bevægelser

Operationssåret skal beskyttes for at hele godt, og for at du undgår unødigt smerte. Du beskytter operationssåret ved at:

- bruge "albuetechnik" til at komme i og ud af sengen
- støtte såret med dine hænder ved hoste eller ubehag
- støtte såret med dine hænder ved vending i sengen
- undgå at bruge sengegalgen.

Øvelserne er tilrettelagt sådan, at de ikke belaster dit operationssår.

Fortsæt med øvelsesprogrammet som supplement til de aktiviteter, du så småt begynder på hjemme.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

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

**Gynækologisk Ambulatorium**  
Tlf. 97 66 04 30 / 97 66 04 25  
Mandag – fredag 9.00 – 11.00

## HVILESTILLINGER



### HVILE I SIDDENDE STILLING

Det er vigtigt, at du ligger godt, da det forebygger og afhjælper ømhed og giver bedre hvile. Lungerne har også bedre betingelser, når du ligger godt, hvilket forebygger slim på lungerne. Spørg efter flere puder, hvis du har behov for det.

- Find en god hvilestilling halvsiddende med hoften tilbage i "knækket".
- Placér pude eller tæppe under knæene og eventuelt under armene.



### HVILE I LIGGENDE STILLING

- Placér dynen eller 2 puder mellem benene.
- Placér en pude under maven for at afhjælpe et ubehageligt stræk i såret.
- Placér eventuelt en pude under øverste arm.

## FORFLYTNING MED ALBUETEKNIK



### SÅDAN KOMMER DU UD AF SENGEN

Du skal anvende "albueteknik" til at komme i og ud af sengen. Med denne teknik bruger du mavemuskulaturen minimalt og beskytter derved operationssåret.

- Lig på ryggen og bøj begge ben.
- Spænd i muskelkorsettet (er beskrevet på de næste sider).
- Vend dig på siden og sørg for at skulder, hofte og knæ følges ad.



- Skub dig op ved hjælp af nederste albue og øverste hånd, samtidig med at du fører dine underben ud over sengekanten.



- Ryk dig frem på sengekanten, så dine fødder kan nå gulvet – eller hav en skammel under fødderne.

## ØVELSER ALLEREDE PÅ OPERATIONS DAGEN



### VENEPUMPEØVELSER

Venepumpeøvelser opstartes allerede på operationsdagen. Øvelserne er med til at forbedre kredsløbet og kan afhjælpe væske (ødemer) og forebygge blodpropper i benene.

Udfør disse øvelser 10-20 gange flere gange dagligt.

- Placér en hånd på brystet og en på maven.
- Træk vejret dybt. Mærk maven løfte sig på indåndingen og sænke sig igen på udåndingen.



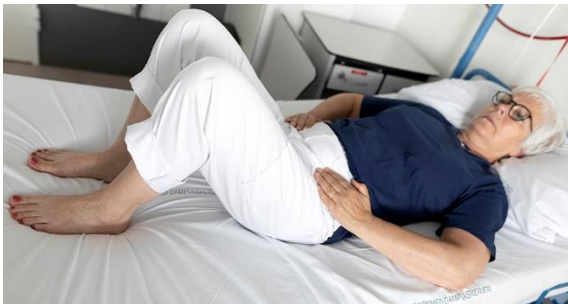
- Vip i fodleddene – op og ned.
- Tegn cirkler i begge retninger.



- Bøj og stræk et ben ad gangen, så foden glider langs underlaget, uden at den løftes fri af underlaget.

## ØVELSER, DER MÅ STARTES DAGEN EFTER OPERATIONS DAGEN

Bækkenbundsøvelser må du begynde med fra dagen efter operationen. Se den øvelsespjece, du har fået om bækkenbundsøvelser.



Muskelkorsettet, billede 1



Muskelkorsettet, billede 2



## MUSKELKORSETTET

Udover bækkenbundsøvelser må du dagen efter operationen begynde at træne muskelkorsettet.

Muskelkorsettet består af de dybe rygmuskler, den inderste tværgående mavemuskel og bækkenbunden. Muskelkorsettet stabiliserer ryg og bækken og støtter underlivet. Det skal aktiveres i forbindelse med øvelser og bevægelser, såsom bækkenløft og vending i sengen. Muskelkorsettet skal således aktiveres i forbindelse med øvelserne i dette program.

- Placér dig enten som vist på billede 1 eller 2, afhængigt af hvad du synes er mest behageligt.
- Placér hænderne på hoftekanten med fingrene på den nederste del af maven.
- Spænd i bækkenbunden, og træk den nederste del af maven let ind. Bækkenet ligger helt stille.
- Mærk en svag spænding fra dine inderste mavemuskler under dine fingre. Hold spændingen i 5-10 sekunder, og træk vejret normalt under øvelsen.
- Gentag 5-10 gange 2 gange dagligt.

## LÅR-MUSKULATUR

- Læg dig som vist på billedet.
- Stræk knæet ved at presse knæet ned i puden, så hælen løftes.
- Hold stillingen nogle sekunder, og sænk langsomt igen.
- Lav 10-20 gentagelser 1 gang dagligt med hvert ben.





Ballemuskulatur, billede 1



Ballemuskulatur, billede 2



Ballemuskulatur, billede 2B - bækkenløft



Ballemuskulatur, billede 3

## BALLE-MUSKULATUR

Herunder kan du se 3 variationer af balle-øvelser. Vælg, hvilken du føler dig klar til.

- Læg dig som vist på billede 1.
  - Spænd muskelkorsettet.
  - Spændt ballerne, så du mærker bækkenpartiet hæve sig fra underlaget.
  - Hold stillingen i nogle sekunder, og afspænd langsomt igen.
  - Lav 10-20 gentagelser 2 gange – og gør dette 2 gange dagligt.
- 
- Vælg udgangsstillingen på billede 2 eller 3 – øvelsen på billede 3 er sværest.
  - Spænd muskelkorsettet.
  - Løft bækkenet fra underlaget ved at spænde godt i ballerne. Se billede 2B og 3B.
  - Hold stillingen nogle sekunder, og sænk langsomt igen.
  - Lav 10-20 gentagelser 1 gang dagligt.



Ballemuskulatur, billede 3B - bækkenløft



## HOFTEMUSKULATUR

- Læg dig som vist på billedet.
- Spænd muskelkorsettet.



- Løft øverste knæ sådan, at du stadig kan ligge stille med bækkenet.
- Lav 10-20 gentagelser med hvert ben 1 gang dagligt.



Skulder- og armmuskulatur, billede 1



Skulder- og armmuskulatur, billede 1B, vægtøvelse



Skulder- og armmuskulatur, billede 2



Billede 2B, vægtøvelse

## SKULDER- OG ARMMUSKULATUR

Afklar først, hvilken vægt du kan løfte. Enten 1 kg eller 2 kg.

- Placér dig som vist på billede 1 eller 2 med en vægt i hver hånd.
- Spænd muskelkorsettet.
- Stræk og bøj skiftevis en arm ad gangen op mod loftet i langsomt tempo. Se billede 1B og 2B.
- Lav 20 gentagelser 2 gange. Gør dette 1 gang dagligt.





Balle- og lårmuskulatur, billede 1 og 2



Balle- og lårmuskulatur, billede 3

## BALLE- OG LÅRMUSKULATUR

Der er 3 variationer af denne øvelse. Øvelsen på billede 3 er sværest.

- Spænd muskelkorsettet.
- Rejs dig ved at skubbe fra på armlæn eller lår med dine hænder – eller udelukkende ved at bruge benene.
- Rejs dig 10-20 gange 2-3 gange dagligt.

## ARVÆVSMASSAGE

4-5 uger efter operationen, når såret er helet helt op, anbefaler vi, at du masserer arret for at undgå stramninger.

Brug en god creme eller olie. Start med blide strøg, som efterhånden bliver mere faste. På den måde vænner arret sig til berøring, træk og tryk. Massagen afhjælper stramhed og eventuelle gener fra stramhed.