

FYSIOTERAPI FOR DEG SOM ER OPERERT MED DIEP BRYSTREKONSTRUKSJON

- Morgonen etter operasjonen vil fysioterapeuten instruere deg i den beste måten å komma ut av senga på, og hjelpe deg opp for å gå med støtte i preikestol. Det er svært viktig å komme ut av senga så tidleg som mogleg for å påverke blodsirkulasjonen og lungefunksjonen positivt, og for at drenering skal fungere optimalt
- På grunn av operasjonssnitt på magen, skal du bruke ei elastisk bandasjehylse på magen (Tubigrip). Denne skal du bruke i 3 veker dag og natt, deretter i 3 veker kun på dagtid. Altså 6 veker til saman
- Etter ein operasjon i magen vil det alltid vere ein risiko for lungebetennelse. For å førebygga dette skal du gjera pusteøvingar med ei spesiell fløyte du får tildelt, 2 gonger med 10 blås kvar time. Fysioterapeuten viser deg skånsame hosteteknikkar der ein unngår å belasta magen
- Du kan byrja med lette øvingar for skuldrene etter operasjonen. Du kan gradvis auka på med desse, innafor smertegrensa. Fysioterapeuten vil visa deg korleis, samt visa deg øvingar som fremjar blodsirkulasjonen i beina
- Du skal unngå tunge løft, belastning på magen og tung fysisk aktivitet i 6 veker etter operasjonen. Turgåing er fint. Fysioterapeuten vil visa deg korrekt løfteteknikk
- For at arra skal bli mindre synlege skal dei dekkast med papirteip. Denne treng berre skiftast dersom den losnar, eller dersom den ser urein ut. Vanlegvis 1-2 gonger i veka. Arra bør teipast til dei er avbleika; minst i 3 månader

Helsing Fysioterapeutane

ved Avdeling for plastikk-, hand- og rekonstruktiv kirurgi

Har du spørsmål, kan du henvende deg til Fysioterapiavdeling

Telefon 55 97 2909