

Til deg som skal opereres i magen

Her finner du informasjon om hva du selv bør gjøre for å komme raskere i form etter operasjonen. Du vil få øvelser for luftveiene og blodomløpet og råd om hva du bør gjøre/ikke gjøre etter at du er operert. Allerede på Postoperativ seksjon kan du begynne med dype pusteøvelser og øvelser for beina. Etter operasjonen vil fysioterapeuten hjelpe deg med oppfølging og informasjon.

LUFTVEIENE

Etter operasjonen kan du oppleve å være mer tungpustet og ha mer slim i luftveiene enn vanlig. For å hjelpe på dette og for å løsne slim, bør du gjøre pusteøvelser, gjerne sittende i sengen eller på sengekanten.

NB! I starten må du få instruksjon og/eller hjelp til å sette deg opp!

- 1) Pust inn så dypt du kan. Legg gjerne hendene på magen for å kontrollere at du puster godt inn.
- 2) Strekk armene over hodet og senk dem.



- 3) Du vil få en PEP-ventil å blåse i. Den hjelper deg med å utvide luftveiene og løsne slim. Blås 10 ganger i ventilen minst en gang hver våkne time.
- 4) "Støt" luften ut noen ganger etterpå (støt = et langt host), mens du støtter såret med en pute. Dette frakter slim oppover i luftveiene, slik at du får hostet det opp.
- 5) Skift gjerne stilling i sengen og vær oppe av sengen jevnlig- godt for pust og lunger!

Det anbefales å la være å røyke dagene før og etter operasjonen, fordi røyking øker slimproduksjonen.

ØVELSER FOR BLODOMLØPET

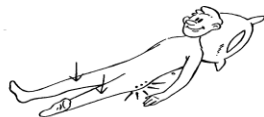
1) Bøy og strekk i anklene



2) Bøy vekselvis høyre og venstre kne, mens hælen har kontakt med underlaget



3) Knip sammen baken, strekk beina, hold litt og slapp av



Hver øvelse gjøres 10 ganger, helst flere ganger daglig.

HVORDAN KOMME UT AV SENGEN?

Etter operasjonen må du unngå kraftig bruk av magemusklene. Slik kommer du deg ut av sengen med minst mulig belastning på såret:

1. Bøy knærne og trekk hælene opp mot setet.
2. Støtt såret med hånden (eventuelt en pute imellom) og rull over i sideleie.
3. Skyv deg fra sideleie og opp til sittende med armene, samtidig som beina føres utover sengekanten.

SMERTESTILLENDE MEDISIN

Etter operasjonen vil du få smertestillende medisin mot smerter i operasjonssåret. Smertene vil hemme en dyp og naturlig pust, samt gjøre det vanskeligere å bevege seg og komme ut av sengen. Har du vondt, kan du spørre pleiepersonalet om å få mer smertestillende medisin, gjerne før smertene blir for kraftige.

FORSIKTIGHETSREGLER

Åpen operasjon: Operasjonssåret tåler ikke full belastning på 8 uker etter operasjonen. I denne tiden skal du gå ut av sengen slik du har lært på sykehuset.

Du må også unngå situasjoner som vil kreve belastning på magen, det kan være å reise seg fra dype stoler, tunge løft eller tungt arbeid.

Du bør ikke løfte eller bære mer enn 5 kilo i denne perioden.

Støtt operasjonssåret med hendene hvis du må hoste eller nyse.

Etter 8 uker skjer opptrapping til normal aktivitet gradvis. Ved stomi avvent opptrapping til det er gått 3 mnd.

Spør personalet på posten, dersom det er noe du lurer på!

Lykke til!

Vennlig hilsen

FYSIOTERAPEUTEN

TLF 55972909

Haukeland Universitetssykehus 2021