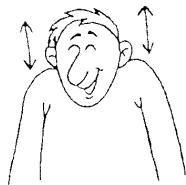
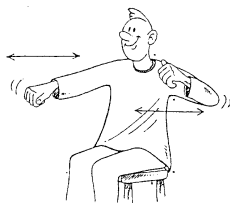


ØVELSER SOM DU BØR GJØRE ETTER OPERASJONEN

1. Heis skuldrene opp til ørene og slipp dem sakte ned.



2. Sidebøyning av hodet. Skyv motsatt skulder ned.



3. Vekselvis bøy og strekk armene.



4. Lag store sirkler med albuen.



5. Se over skuldrene, begge veier.

Det er viktig å gjøre øvelser/tøyninger for nakken for å unngå/reducere smerter i nakke/skuldre. Det er også viktig å fortsette med øvelser når du kommer hjem eller hvis du skal ha strålebehandling.

Lykke til!
Vennlig hilsen
FYSIOTERAPEUTEN
TLF 55972909

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

TIL DEG SOM SKAL OPERERES VED ØNH-AVDELINGEN

KJÆRE PASIENT!

Fysioterapeutene på avdelingen vil i denne brosjyren fortelle deg hva du selv bør gjøre for å komme raskere i form etter operasjonen. Brosjyren er ment som et supplement til den muntlige informasjonen du får. Den beskriver øvelser for pusten, blodomløpet og gir råd om hva du bør gjøre/ikke gjøre etter at du er operert.

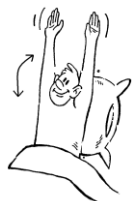
Allerede på Postoperativseksjon kan du begynne med dype pusteøvelser og lette øvelser for beina. Når du kommer tilbake til post, vil fysioterapeuten følge deg videre og gi mer informasjon.

PUSTEN

Etter operasjonen vil du ha redusert lungekapasitet og sannsynligvis mer slim i lungene enn vanlig. For å bedre lungefunksjonen og få opp slim, bør du gjøre pusteøvelser. Det er best å gjøre dem sittende i sengen eller på sengekanten.

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

- 1) Pust så dypt du kan (magen beveger seg ut når du puster inn og omvendt). Legg gjerne hendene høyt på magen for å kontrollere dette.
- 2) Du vil få en "ventil" til å blåse i. Denne gir motstand på utpust, utvider luftveiene og løsner slim. Blås 10-12 ganger i ventilen, ta pause og gjenta dette to til tre ganger.
- 3) "Støt" luften ut noen ganger etterpå (kan sammenlignes med et langt host). Dette frakter slim oppover i luftveiene, slik at du til slutt kan få hostet det opp.
- 4) Det er bra for pusten at du skifter stilling i sengen. Det beste er å komme seg på beina. Få hjelp til dette i starten.
- 5) Før armene oppover hodet og senk dem.



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

SIRKULASJONSFREMMENDE ØVELSER

- 1) Bøy og strekk i ankler



- 2) Bøy og strekk vekselvis høyre og venstre bein, mens hælene har kontakt med underlaget



- 3) Knip sammen baken, strekk beina, hold et sekund og slapp av



Hver øvelse gjøres 5-10 ganger, helst flere ganger daglig. Det er også svært bra for blodsløpet med noen daglige spaserturer.