

## AKTIVITETER HJEMME

Det er **flott** at du beveger deg. Du må gjerne gå tur, start med små turer og øk avstanden etter hvert.

Bekkenbunnstrening er også viktig etter en underlivsoperasjon. For å styrke bekkenbunnsmuskulaturen skal du knipe kraftig rundt endetarm, skjede og urinrør og dra opp og inn. Hold knipet i 6-8 sec. og gjenta 10 ganger. Vi anbefaler daglig trening i 3-6 mdr. For å øke muskelstyrken. Bekkenbunn musklene må trenes gjennom hele livet – 10 kraftige knip 2 gange i uken for vedlikehold. For å beskytte underlivet bør du alltid knipe før du løfter. Spør fysioterapeuten dersom du ønsker mer informasjon om bekkenbunnstrening.

### **Lykke til!**

Vennlig hilsen  
FYSIOTERAPEUTEN  
Tlf: 55974293

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

## Til deg som skal opereres i underlivet.

### **Kjære pasient.**

Fysioterapeutene på avdelingen vil i denne brosjyren fortelle 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 råd om hva du bør gjøre og ikke gjøre etter du er operert.

### **PUSTEN**

En operasjon kan forbigående påvirke pustemønsteret og noen opplever å ha mer slim i lungene enn vanlig. For å bedre dette bør du gjøre pusteøvelser. Det er best å gjøre dem sittende i sengen eller på sengekanten. NB! I starten må du ha instruksjon og / eller hjelp til å sette deg opp!

- 1) Legg hendene på magen og kjenn at den beveger seg *ut* når du puster dypt *inn*. Slipp pusten og kjenn at magen beveger seg *inn*; kjenn og at du ved å *slippe* pusten kan oppnå god avspenning i kroppen. Gjenta 5-10 ganger.
- 2) Før armene opp over hodet og senk de. Gjenta 5-10 ganger.

- 3) Du vil få en ”ventil” til å puste i. Denne gir motstand på utpust, utvider luftveiene og løsner slim. Blås 10 – 12 ganger i ventilen hver time når du er våken. Ved behov kan den brukes mer. ”Støt” luften ut noen ganger etterpå (kan sammenlignes med å dugge på en glassrute), mens du støtter såret med pute/håndkle. Dette frakter slim oppover i luftveiene, slik at du til slutt kan få hostet det opp.
- 4) Du puster bedre dersom du ofte skifter stilling i sengen. Det er viktig å komme seg på beina så fort som mulig etter inngrepet.

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

## **BLODOMLØPET**

For å øke blodsirkulasjonen og dermed redusere risikoen for blodpropp, bør du begynne å bevege deg raskest mulig etter inngrepet, gjerne allerede når du våkner til. Disse øvelsene anbefales:

- 1) Bøy og strekk i ankene.
- 2) Bøy vekselvis høyre og venstre bein, mens hælen har kontakt med underlaget.
- 3) Knip sammen baken, strekk bena, hold ett sekund og slapp av.

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

## **HVORDAN KOMME UT AV SENGEN?**

Etter operasjonen må du unngå kraftig bruk av magemusklene. Dette er en beskrivelse av hvordan du skal komme inn og ut av sengen uten å belaste såret:

- 1) Bøy knærne.
- 2) Støtt såret og rull over i sideleie.
- 3) Benytt armene til å skyve deg opp sidelengs, samtidig som beina føres utfor sengekanten.

Når du legger deg ned benyttes samme metode i motsatt rekkefølge.

Etter en bukoperasjon er det vanlig å få en del opphopning av luft i tarmen. Dette kan gi forbigående smerter i magen/under ribbekanten/i skuldrene. Liggende på rygg med bøyde knær kan du skyve korsryggen ned mot underlaget og slippe rolig igjen. Gjenta 5-10 ganger. Det hjelper og på luftsmertene å være i aktivitet og de ”slipper taket” etter et par dager.

## **FORSIKTIGHETSREGLER**

Operasjonssåret tåler ikke full belastning før det er gått 6 uker. I denne perioden bør du:

- komme inn og ut av sengen som beskrevet over
- gjerne hvile i liggende noen ganger for dagen (særlig i starten)
- veksle mellom aktivitet og hvile gjennom dagen
- unngå tungt husarbeid som støvsuging, gulvvask, banke tepper og tung klesvask
- unngå tunge løft og mageøvelser