

## **TIL DEG SOM SKAL OPERERES FOR FREM FALL I UNDERLIVET**

### ***KJÆRE PASIENT!***

Fysioterapeutene på avdelingen vil med dette skrivet informere deg om hva du selv kan gjøre for å sikre et best mulig behandlingsresultat. Informasjonsskrivet er ment som et supplement til den muntlige informasjonen du får.

Vårt mål er å gi deg råd om aktivitet, hvile og forsiktighetshensyn i tiden etter operasjonen. Vi ønsker også å gi deg kunnskap om betydningen av bekkenbunnsøvelser, hvordan du kan gjøre dette og når du kan begynne treningen.

### **AKTIVITET OG FORSIKTIGHETSREGLER**

Etter operasjonen bør du avlaste underlivet i 6 uker. Du bør unngå aktiviteter som gir stor belastning ned mot underlivet (tungt husarbeid, tunge løft, bukøvelser) i hele denne perioden. Kraftig trykking ved toalettbesøk bør unngås. Det kan være gunstig å gå inn / ut av seng via sideleie den første tiden. Du må svært gjerne være i bevegelse. Lytt til kroppen. Veksling mellom aktivitet og hvile gjennom dagen er et godt prinsipp. Lette turer med gradvis økende lengde er flott!

### **BEKKENBUNNSTRENING**

Du kan begynne å jobbe med bekkenbunnen så snart du selv føler deg i stand til det. De første tre ukene anbefaler vi 5 forsiktige sammentreninger 3 ganger for dagen. Etter 3 uker kan du jobbe med styrketrening på vanlig måte. Fysioterapeuten vil gi deg instruksjon i dette, samt en brosjyre om bekkenbunnstrening. Dersom du ønsker oppfølging for å lære mer om bekkenbunnstrening samt å sikre korrekt utførelse, kan du få med deg en henvisning til poliklinisk oppfølging.

Lykke til!

Vennlig hilsen Fysioterapeutene på KK  
Tlf: 55974293