

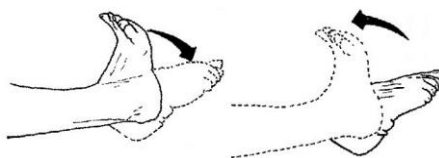
## RÅD TIL DEG SOM HAR HATT KEISERSNITT

Fysioterapeutene på avdelingen vil med dette informasjonsskrivet fortelle hva du selv kan gjøre for å komme raskere i form etter keisersnittet. Dette skrivet er ment som et supplement til den muntlige informasjonen du får. Den beskriver øvelser for pusten og blodomløpet og gir deg råd om hvordan du kan avlaste operasjonssåret.

### BLODOMLØPET

For å øke blodsirkulasjonen og dermed redusere faren for blodpropp, bør du begynne å bevege deg raskest mulig etter operasjonen. De første døgnene hvor du oppholder deg mer i ro enn du er vant til, bør du gjøre øvelser i sengen. Vi anbefaler:

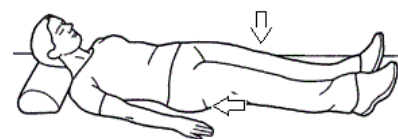
⇒ bøy og strekke i ankler



⇒ bøy og strekk vekselvis høyre og venstre ben, mens hælen har kontakt med underlaget



⇒ knip sammen baken, strekk beina, hold et sekund og slipp



Utfør hver øvelse 5 – 10 ganger, helst flere ganger for dagen.

### PUSTEN

Operasjon vil forbigående påvirke pustemønsteret ditt, og noen opplever å ha mer slim i lungene enn vanlig. For å bedre på dette bør du gjøre pusteøvelser:

⇒ Legg hendene nederst på magen og kjenn at den beveger seg *ut* når du puster dypt inn. Slipp pusten og kjenn at magen synker ned. Kjenn og at ved å slippe pusten kan du oppnå god avspenning i kroppen. Gjenta 5 – 10 ganger.

⇒ Pust dypt inn mens du strekker en arm godt opp over hodet, senk rolig ned igjen. Hvile litt, strekk så motsatt arm. Gjenta 5 – 10 ganger.

⇒ Du puster bedre dersom du ofte skifter stilling i sengen. Etter keisersnittet kan du veksle mellom ryngleie og de to sideleier. Du kan ligge på magen på 1-2 puter når du selv ønsker det. Putene avlaster både byste, rygg og såret på magen. Sengen har mange innstillingsmuligheter som gir rom for variasjon.

⇒ Be om hjelp til å finne gode hvilestillinger dersom du synes dette er vanskelig.

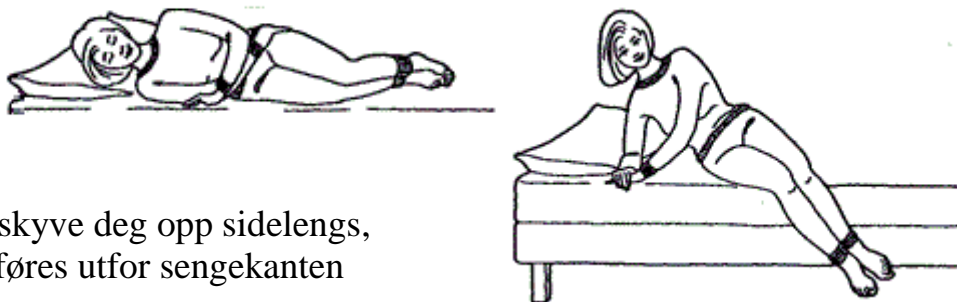
## HVORDAN KOMME UT AV SENGEN ?

Allerede dagen etter operasjonen er det fint om du kan sitte litt på sengekanten og gjerne ta noen skritt. For å unngå kraftig bruk av magemusklene anbefaler vi følgende måte for å komme inn og ut av sengen uten å belaste såret:

⇒ bøy knærne

⇒ rull over på siden

⇒ benytt armene til å skyve deg opp sidelengs, samtidig som bena føres utfor sengekanten



Etter en operasjon er det ikke uvanlig å være litt svimmel de første gangene du skal stå opp. Du vil derfor trenge litt hjelp i starten. Du vil da også bli vist metoden som er beskrevet over. Ganske raskt vil du mestre dette fint selv!

## FORSIKTIGHETSHENSYN I 6 UKER

Operasjonssåret bør avlastes i 6 uker. Det vil si i hele barseltiden. Du bør da:

- ⇒ komme inn ut av sengen som beskrevet over
- ⇒ unngå tungt husarbeid som støvsuging og gulvvask
- ⇒ unngå tunge løft eks: eldre søsken, handleposer, barnevogn inn/ut av bil osv.
- ⇒ du kan gjøre lettere mageøvelser, men vente med situp`s i 12 uker
- ⇒ støtte operasjonssåret når du hoster og nyser

## AKTIVITET OG HVILE I BARSELTIDEN

I barseltiden er det viktig å legge til rette for at kroppen får ta seg inn igjen etter svangerskap og fødsel. **Hvile** er like viktig som aktivitet, og det er lurt å ta flere gode hvilestunder hver dag. Spør oss gjerne om tips for gode hvilestillinger !

Det er **flott** at du beveger deg. Du må gjerne gå tur, start med korte turer og øk lengden etter hvert. Du kan trille vogn, men prøv å unngå de bratteste bakkene i begynnelsen.

Bekkenbunnsmuskulaturen er svekket etter svangerskapet. Bekkenbunnstrening er derfor like viktig for deg som har hatt keisersnitt. Du kan begynne treningen med en gang.

LYKKE TIL !

HILSEN FYSIOTERAPEUTENE PÅ KK 7/5-15