

NYRETRANSPLANTASJON

INFORMASJON FRÅ FYSIOTERAPEUTEN

TIL DEG SOM ER UNDER UTGREIING TIL NYRETRANSPLANTASJON

Alle transplantasjonar vert gjennomført ved Rikshospitalet. Opphaldet varer i ca. tre månader. Dei første 7-10 dagane er du på sjukehuset, deretter vert du flytta til sjukehotellet som ligg like ved. Du går til kontroll ved Medisinsk poliklinikk i 8-10 veker. Du vert ikkje tilvist til fysioterapeut på Haukeland medan du er under utgreiing.

KARTLEGGING AV FYSISK FUNKSJON

Er du sjølvhjelpen? Brukar du ganghjelpemiddel eller andre hjelpemiddel? Kor langt klarer du å gå? Korleis er det å gå i trapper og bakkar? Kva for nokre aktivitetar/interesser har du? Kor mykje er du i aktivitet? Tenk gjennom din fysiske funksjon. Dess betre fysisk form du er i før transplantasjonen, dess betre vil du tole operasjonen, og kome deg raskare etterpå.

INFORMASJON OM BEHANDLINGA/ FYSIOTERAPIEN VED RIKSHOPSITALET

Fysioterapeutane gjev informasjon før planlagde operasjonar i gruppe. Her får du informasjon om førebygging av mogelege komplikasjonar etter operasjon, og du får vite meir om den vidare oppfølginga frå fysioterapeuten. Ved avdød donor får ikkje pasienten informasjon på førehand, fordi operasjonen då ikkje er planlagt.

Du skal opp av senga allereie dagen etter operasjonen, dernest blir aktiviteten auka gradvis. Fysioterapeutane hjelper deg med øvingar i seng, og gjev deg eit treningsprogram. I tida du går til kontrollar ved Medisinsk poliklinikk kan du trene i fysioterapisalen.

Behandling første dag etter operasjonen er vanlegvis:

Sirkulasjonsfremjande øvingar for å førebyggje blodpropp. Du kjem opp på sengekanten og vidare opp i ståande ved senga.

Lungefysioterapi: Pusteøvingar vert gjort anten førebyggjande eller som behandling. Slim som ikkje vert hosta opp, kan gje grobotn for bakteriar og føre til lungebetennelse.

Fysioterapeuten vil gi deg instruksjonar og rettleiing i korleis du kan førebyggje lungekomplikasjonar.

Andre dag etter operasjonen:

Etter behov, men oftast ei behandling av fysioterapeut med øvingar som dagen før. Individuell fysioterapi utover dette vert vurdert utifrå din kliniske situasjon og behov.

Gruppetrening

Ca 7-10 dagar etter operasjonen får du eit tilbod om trening i gruppe rettleia av fysioterapeut. Treninga går føre seg dagleg alle kvardagar. Treningsprogram vert lagt opp for kvar enkelt, og kan mellom anna innehalde oppvarming og lette styrke- og kondisjonsøvingar.

På Rikshospitalet vil du få ein informasjonsperm som også inneheld skriv frå fysioterapeuten og om fysisk aktivitet.

TIPS

Jamleg fysisk aktivitet er viktig, mellom anna for å motverke beinskjørheit, muskelsvekking og vektauke. Desse tre komponentane kan vere biverknader frå medisinane du brukar.

Ver mest mogeleg fysisk aktiv i tida før transplantasjonen, då har du meir å gå på etter operasjonen. Fysisk aktivitet ein halvtime til ein time tre gonger i veka er bra, gjer noko du synest er moro.

Fysioterapeutane ved Medisinsk avdeling Mai 2014

Har du spørsmål, kan du kontakte:

**Seksjonsleiar Theresa Johannessen
Fysioterapiavdelinga**

Telefon: 55 97 29 28/09