

MOTION EFTER KIRURGISKT INGREPP

Med lämplig motion efter ingreppet kan du främja din återhämtning. Stillasittande eller för tung motionering kan försämra eller förlänga återhämtningen av vävnader. Dagen efter ingreppet kan du röra dig enligt mående och smärta. Lämpliga motionsformer under konvalescenstiden är lätt gymnastik och gång. Undvik under konvalescenstiden snabba rörelser och töjningar, lyft och bärande (över 5 kg). Påbörja konditionsträning efter att sjukledigheten tagit slut. Du kan återgå till idrottande 2 månader efter operationen.

Effektiverande av andningen

avslappnar musklerna, minskar på illamående, minskar på smärta och förebygger överlopps slem i lungorna.

Övning för diafragma-andning

Andas djupt in genom näsan, så att magen höjs och bröstkorgen utvidgas. Andas ut genom munnen. Andas djupt in och ut 5 gånger efter varandra. Håll en paus. Upprepa övningen 3 gånger. Gör övningen en gång i timmen.



Den överlopps slem som möjligen bildas i lungorna efter operationen kan fås bort genom denna andningsövning och genom att hosta och på detta sätt kan man förebygga luftvägsinfektioner. När du hostar kan du stöda såret med händerna eller med en dyna. Överlopps slem i luftvägarna kan också fås bort genom att blåsa i en vattenfylld flaska.

Med vristens pumpande rörelser

effektiveras blodcirkulationen i fötterna och därmed kan man undvika blodpropp i nedre extremiteten som kan orsakas av långvarig vila och brist på motion.

Sträck och böj vristerna 20 gånger i rask takt en gång i timmen.



Uppstigning ur sängen

från sidoliggande orsakar minst töjning och smärta på operationsområdet.

Böj knäna då du ligger på rygg och sväng på sidan. För benen över sängkanten och tryck samtidigt dig upp och sitta. Lägg dig tillbaka i sängen på samma sätt från sidoliggande.



Efter operation i magområdet sker uppstigningen från den opererade/inte opererade sidan (enligt den info som ges efter operationen). Ifall du använder stödväst klä på den före du stiger upp.

Efter bröstoperation sker uppstigningen från den ej opererade sidan.

Efter operation i halsområdet kan uppstigningen underlättas genom att stöda lätt från huvudet.

Efter Y-protosoperation bör böjning av höfterna undvikas, också vid uppstigning.

En god hållning

bör observeras efter operationen. Det är viktigt att ha en god hållning för att undvika att operationssåret blir stramt. En god hållning underlättar också andningen och ryggbesvär.

Sitt med en bra hållning. Sträck ryggen under inandningen och för armarna bakåt. För armarna tillbaka fram under utandningen.

