

RÖRELSETERAPI EFTER ETT KIRURGISKT INGREPP

Med lämplig rörelseterapi kan du befrämja din återhämtning efter ett ingrepp. Att inte alls röra på sig eller att för tidigt påbörja med kraftig belastning kan försvaga eller fördröja vävnadernas återhämtning. Dagen efter ingreppet kan du röra på dig inom smärtgränsen. Lämpliga motionsformer under konvalescenstiden är lätt gymnastik och promenader. Undvik under konvalescensen snabba rörelser och ansträngningar ss kraftig tånjning, frånstötning, dragning, lyftning och att bära över 5kg. Påbörja din huvudsakliga konditionsträning först efter sjukledigheten. Du får återgå till sportutövningar först 2 månader efter ingreppet.

En effektivisering av andningen

bidrar till att musklerna slappnar av, illamåendet minskar, smärtan lindras och att onödig slembildningen i lungorna minskar.

Andning med mellangärdet

Drag lungorna fulla med luft genom näsan så att buken höjs och bröstkkorgen utvidgar sig. Blås ut luften avslappnat genom munnen. Andas djupt och lungt 5 gånger i rad. Ta ett uppehåll. Upprepa övningen 3 gånger. Gör övningen en gång i timmen.



Vid överflödig slembildning är det viktigt att effektivisera andningen och hosta upp slemmet för att förebygga uppkomst av luftvägsinfektioner. När du hostar kan du stöda såret med handen eller en dyna. Överflödigt slem i luftvägarna kan också avlägsnas med hjälp av andning med mottryck genom att blåsa genom ett rör i en flaska.

Pumpande rörelser med vristerna

effektiviserar blodcirkulationen i benen samt minskar risken för uppkomst av blodpropp i venerna. Risken för blodpropp ökar pga ingreppet och orörligheten då blodcirkulationen blir långsammare.

Böj och sträck vristerna effektivt 20 gånger minst en gång per timme.



Att stiga upp ur sängen

från sidoläge orsakar minst tånjning och minst smärta.

Dra upp knäna medan du ligger på rygg och vänd dig i sidoläge. Låt benen falla ner från sängkanten och skjut dej upp med hjälp av händerna. Lägg dig tillbaka i sängen på samma sätt genom sidoläge.



Efter bukoperationer sker uppstigningen från den opererade/icke opererade sidan enligt given föreskrift efter operationen. Om du använder en stödkorsett ska du ta den på dig innan du stiger upp.

Efter en bröstoperation sker uppstigningen från den ickeopererade sidan.

Efter en operation i halsområdet kan uppstigandet underlättas av att man drar i håret och stöder huvudet.

Efter en Y-protosoperation får man inte böja höfterna vid uppstigning.

Det lönar sig att fästa vikt vid en **god kroppshållning** efter ett ingrepp eftersom man lätt börjar gå framåtböjd. Det är viktigt att räta på ryggen så att operationsområdet inte börjar strama åt. En god kroppshållning bidrar också andningen och minskar ryggbesvär. Sitt rakryggad. Räta på ryggen under inandningen och för armarna bakåt. Återför armarna framåt under utandningen.

