

Informasjon og øvelser til operasjonspasienter

Gjelder for:	Hele SiV
Dokumenttype:	Pasientinformasjon
Sist endret:	08.02.2022

Informasjon og øvelser til operasjonspasienter

Til deg som skal opereres

Dette er en veiledning i hvordan du kan unngå lungekomplikasjoner og komme raskere tilbake til normal form etter en operasjon. Nedenfor gjennomgås en rekke tiltak du skal gjøre daglig etter operasjonen og også etter at du har kommet hjem.

Lungefunksjonen påvirkes

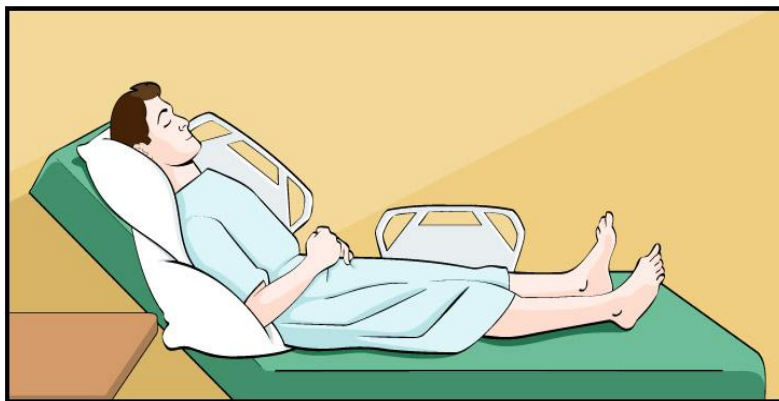
Narkosen gjør at lungene blir dårligere utluftet og det kan dannes slim. Sårsmarter kan i tillegg hemme deg i å puste dypt og dermed blir det vanskelig å få opp slimet. Har du en kronisk lungelidelse eller røyker kan du i utgangspunktet ha økt slimmengde fra luftveiene. Du får utdelt en Mini Pep som er et hjelpemiddel for å påvirke pusten positivt og få mobilisert opp slim. Fysioterapeuten hjelper deg i gang med mini-PEP og øvelser, men etter hvert vil det bli din oppgave å utføre dette på egenhånd.

Bruk av mini-PEP

Trekk pusten inn i dype drag og blås rolig ut mens du tetter leppene godt rundt munnstykket. Du skal ikke tømme deg helt for luft. Gjør 10 repetisjoner før du tar en liten pause. I pausen tar du 3 dype innpust, som når du sukker eller gjesper. **Gjenta 10 blås kombinert med 3 dype pust i 3 runder.** Avslutt med støt/hoste for å evakuere slim. Vi anbefaler at du gjør øvelsen hver time de første par dagene etter operasjonen. Dette reduseres til 3-4 ganger daglig når du er mer mobil på avdelingen.

Antall repetisjoner kan også tilpasses individuelt av fysioterapeut ved behov.

10 utpust i mini-PEP
3 dype innpust
Gjenta 3 ganger
Støte (evt. hoste) til
slutt



Illustrasjonen viser en god sittestilling i seng for å jobbe med Mini PEP.

Virkning av mini PEP

Når du blåser ut i denne skapes et trykk i luftveiene som bidrar til at disse holder seg mer åpne. Dette forebygger at du får komplikasjoner fra lungene etter operasjonen.

- Pusten blir dypere og roligere.
- Luften fordeles bedre i de nedre delene av lungene og surstoffet i blodet øker.
- Slim løsner lettere hvis du gjør øvelser eller går tur før du bruker mini-PEP.

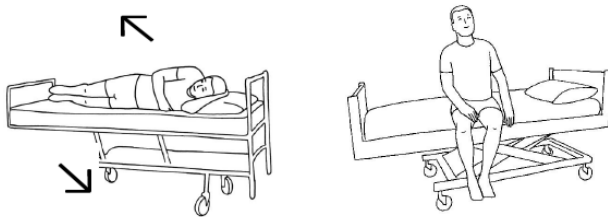
- Komplikasjoner som lungebetennelse kan forhindres.

Aktivitet og øvelser

Av hensyn til operasjonssåret bør forflytning ut av seng skje via sideleie. Dette for å unngå bruk av magemuskulatur som gir høyt buktrykk og kan forårsake brokk. Av samme årsak skal du unngå å løfte, dytte og dra mer

enn 5 kg de første 3 ukene ved kikhullsoperasjon og de første 6-8 ukene ved åpent operasjonssnitt.

Samme dag som operasjonen får du hjelp til å sitte på sengekanten og stå ved sengen. Da bedres både pust, blodsirkulasjon og fordøyelsen. Det anbefales å være mye oppe av sengen, sitte oppe i stol og gå små turer flere ganger daglig. Ta gjerne med ledige klær og gode sko.



Tegningen viser hvordan du skal forflytte deg ut av sengen etter operasjonen.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen

Tlf nr. 33 34 25 00