

Informasjon og treningsråd til deg som skal opereres - rør-/ygraft

For å komme deg forrest mulig etter operasjonen bør du gjøre følgende:

- **Dype pust** - Etter operasjonen er lungekapasiteten redusert. Derfor er det viktig å puste ekstra dypt innimellom. Anbefaler 10 ganger hver time for å unngå lungebetennelse. Pust rolig og dypt inn gjennom nesa. Kjenn at pusten går helt ned i magen. Slipp pusten rolig ut gjennom munnen.
- **Hoste/støte opp slim** - Det er vanlig med økt slimproduksjon i lungene etter operasjonen. Støtt godt over såret med hendene, eller bruk pute når du skal hoste. Hvis du har behov for ekstra smertestillende så spør om dette. Det er ikke skadelig for såret å hoste. Du begynner med profylaktisk Cpap samme dag du er operert for å unngå/løsne på slim.
- **Mobilisering**
Operasjonsdagen: Du mobiliseres opp på sengekanten på kvelden.
Første dag etter operasjonen: Du kommer opp i stol 2 timer på Intensiv avdelingen. Tilbake på sengepost er du opp og sitter i stol 1 time to ganger. Hver gang skal du gå 50 meter med prekestol.
Andre dag etter operasjonen: Du sitter oppe 1,5 timer 4 ganger. Hver gang går du 50 meter med prekestol.
Tredje dag etter operasjonen: Du er oppe av senga til sammen 8 t. Hver gang du er oppe skal du gå 50 meter med prekestol.
Fjerde dag etter operasjonen: Du skal være oppe mest mulig og gå fritt rundt i avdelingen uten prekestol.
Femte til sjettede dag etter operasjonen: Hjemreise etter standard utskrivingskriterier.
- **Forflytning inn/ut av seng** - Når du er nyoperert og har sår på magen er det minst smertefullt å komme seg ut av senga via sideleie. Bøy knærne opp, rull over på siden og senk føttene utfor sengekanten. Skyv fra med albuen som ligger nærmest senga og med den andre hånda slik at du kommer opp på sengekanten.
- **Elastiske strømper** - Du får utdelt elastiske lårlange kompresjonsstrømper samme dag du er operert. Disse har du på hele tiden mens du ligger på sykehuset for å unngå hevelser i bena etter operasjonen

LYKKE TIL!

Hilsen Fysioterapeuten

trygghet når du trenger det mest



trygghet når du trenger det mest