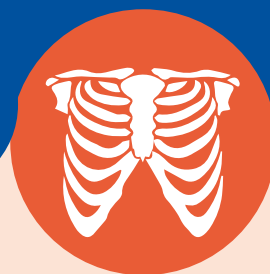




Till dig som ska genomgå en operation av bröstkorgsdeformitet vid Norrlands universitetssjukhus



Här hittar du information om hur du bäst kan förbereda dig inför din kommande operation, hur din vistelse på sjukhuset kan se ut och vad du kan förvänta dig efter hemkomsten.

Innehållsförteckning

Operation av bröstkorgsdeformitet	3
Hur du kan förbereda dig inför din operation	3
Ät hälsosam mat	3
Alkoholfri operation	3
Sluta röka	3
Fortsätt att vara fysiskt aktiv	3
Raka dig inför operationen	3
Vårda dina naglar	3
Se över de mediciner du tar	3
Förbered dig inför resan till sjukhuset och hemkomsten efter operationen	3
Förberedelser för anhörig eller närstående till barn under 18 år som ska opereras	4
Resa till och från sjukhuset	4
Resebidrag	4
Försäkringskassan vård av barn	4
Risker i samband med en bröstkorgsoperation	4
Infektioner	4
Blödning	4
Blodproppar	4
Smärta	4
Sövning under operation	4
Ta med dig till sjukhuset	4
Ta inte med dig värdesaker	4
När du kommer till sjukhuset	5
Inskrivningen	5
Boende	5
Boende och parkering för närstående	5
Besökstider	5
Telefonnummer	5
Personal under utbildning	6
Kvalitetsregister	6
Sjukgymnastikinformation	6
Dagen före operationen på hotellet	6
Äta och dricka för dig som patient	6
Fasta	6
Äta och dricka för dig som anhörig eller närstående till barn under 18 år	6
Mediciner och läkemedel	6
Aktivitet	6
Handhygien	6
Dina tillhörigheter	6
Hygienförberedelser före operation	6
Rakning av operationsområdet	6
Dubbeldusch	6
Dubbeldusch på kvällen före operationen:	6
Efter duschen:	7
Munsköljning	7
Sömn	7

Operationsdagen	7
Dubbeldusch på morgonen, operationsdagen	7
Om din operationstid flyttas	7
Förberedelser vid operationsavdelningen	7
Hur lång tid tar operationen?	7
Dagarna efter operationen	7
Thiva och IM	7
Vad du kan förvänta dig när du vaknat?	7
Smärtlindring	8
Äta och dricka	8
Mobilisering efter operationen	8
Rörelseprogram	8
Andningsträning	8
Att sova på natten	8
När får du åka hem?	9
När du kommit hem	9
Vanliga och övergående effekter efter operation av bröstkorgsdeformitet	9
Ork och sömn	9
Aptit	9
Smärta	9
Operationssår och förband	9
Infektionstecken	9
Andningsträning	9
Motion och träning	9
Rörelse- och belastningsrestriktioner den första tiden	9
Begränsningar den första månaden	9
Aktivitetsbegränsningar de första två månaderna	9
Aktivitetsbegränsningar de första tre månaderna	10
Rörelseprogrammet	10
Dusch, bad och bastu	10
Köra bil eller annat fordon	10
Sexuellt samliv	10
Sjukskrivning	10
Uppföljning	10
Borttagande av stålstaget	10
Skydda din hälsa	10
Mina egna anteckningar	11
Bilaga 1: Träningsprogram för bröstkorgsopererade	12
Bilaga 2: Uppstigningsteknik efter operation av trattbröst	12
Bilaga 3: Uppstigningsteknik efter operation av kölbröst	12

Det är bra om du läser igenom hela broschyren, men det är inte ett krav. Du bör dock läsa igenom informationen under rubrikerna *Hur du kan förbereda dig inför din operation*, *Ta med dig till sjukhuset* och *När du kommer till sjukhuset*.

Förutom denna skriftliga information kommer du att få muntlig information av oss när du kommer till sjukhuset.

Vi vill att du berättar för oss om hur du mår och hur det känns för att vi ska kunna hjälpa dig på bästa sätt.



Operation av bröstkorgsdeformitet

Denna broschyr omfattar två olika bröstkorgsdeformiteter som opereras hos oss, trattbröst eller kölbröst. För att få genomgå en operation för bröstkorgsdeformitet bedömer thoraxkirurger i samråd med dig om en operation kan vara det bästa för dig. Du får därför genomgå undersökningar och provtagningar som sedan ligger till grund för det beslut som fattas i samråd med dig.

Operationen enligt NUSS görs för att korrigera en insjunken bröstkorg, trattbröst (pectus excavatum på latin) med ett stålstag. Operation enligt Ravitch görs för att korrigera en bröstkorg som har en utskjutande form, kölbröst (pectus carinatum).



Hur du kan förbereda dig inför din operation

En operation är en påfrestning för din kropp och det är därför viktigt att du är i så god form som möjligt innan operationen. Därför är det bra att du redan hemma börjar förbereda dig inför operationen. Det kan minska risken för komplikationer och underlätta sårhäkning samt återhämtning. Det finns några saker du kan göra om du har möjlighet och ork, för att hjälpa kroppen inför operationen, se nedan.

Ät hälsosam mat

Bra matvanor är viktigt både före och efter operationen. Operationen innebär en stress för din kropp och påverkar kroppens ämnesomsättning och påverkar därmed din återhämtning. Det är därför viktigt att du äter en så allsidig kost du kan.

Alkoholfri operation

Alkohol ökar risken för komplikationer i samband med en operation. Vi rekommenderar dig därför att helt avstå från alkohol i fyra veckor innan din operation. Ett riskbruk av alkohol leder bland annat till ökad risk för infektioner och

försämring av blodets koagulationsförmåga. Du kan testa dina alkoholvanor på www.alkohollinjen.se. Om du har ett riskbruk av alkohol, kan du kontakta din hälsocentral, eller få stöd via www.alkoholhjälpen.se. Om du har en hög konsumtion av alkohol, är det bra om du berättar det för oss innan operationen. På så sätt kan vi förutse och minska riskerna för komplikationer i samband med din operation.

Sluta röka

Rökning ökar risken för komplikationer efter operationen. Vi rekommenderar dig därför att helt avstå från tobak i fyra veckor innan din operation. Om du slutar röka minst fyra veckor innan operationen, minskar du risken för lunginflammation, blodpropp, sårinfektion och förbättrar sårhäkningen. Den allra bästa effekten får du om du inte röker åtta veckor före och åtta veckor efter operationen. Oberoende av tid för rökstoppet, är det fortfarande värdefullt för att motverka komplikationer. Om du vill ha hjälp med att sluta röka innan operationen, kan du vända dig till din hälsocentral.

Fortsätt att vara fysiskt aktiv

Det är viktigt att du rör på dig så mycket du kan fram till operationen. På så sätt kan du bidra till att underlätta din återhämtning. I samband med operationen försämras din fysiska förmåga, därför är det bra att du är i så bra form som möjligt innan operationen. Styrketräning av bål- och ryggmuskulatur är viktigt inför bröstkorgsoperationen. Du kan också förbereda dig inför operationen genom att träna på uppstigningsteknik som du hittar i slutet av denna broschyr.

Raka dig inför operationen

Vi rekommenderar dig som har skägg att raka av det innan du kommer till sjukhuset för att opereras. Syftet är att minska risken för infektioner och för att underlätta när vi ska söva dig. Om du av någon anledning inte vill raka av dig skägget behöver du resonera om det med narkosläkare i samband med inskrivningen. Hårborttagning vid eller i närheten av operationsområdet görs av vårdpersonal.

Vårda dina naglar

Naglarna bör vara korta, smuts som samlas under långa naglar kan sprida bakterier och orsaka infektioner. Ta bort nagellack och lämna ringar hemma.

Se över de mediciner du tar

I din kallelse till operation finns det uppräknat ett antal mediciner du ska sluta ta inför operationen. Om du har funderingar över de mediciner du tar och om du ska sluta ta dem innan operationen, bör du kontakta ansvarig på väntelistan. Telefonnummer finns i den kallelse du fått.

Förbered dig inför resan till sjukhuset och hemkomsten efter operationen

Fundera på hur du ska ta dig till sjukhuset och vad du vill ha med dig. Tänk också på vilket stöd du har när du kommer hem från sjukhuset med tanke på att du kan vara trött efter din operation. Ett tips är att fylla frysen med lite extra mat så du inte behöver åka och handla direkt när du kommit hem.

Förberedelser för anhörig eller närstående till barn under 18 år som ska opereras

Resa till och från sjukhuset

Planera för hur du och barnet ska ta sig till och från sjukhuset. En närstående kan bo tillsammans med barnet på sjukhuset men är ni flera närstående måste ni ordna med eget boende.

Resebidrag

Resebidrag betalas ut i efterhand när du lämnat in en ansökan om resebidsdrag. Ansökan ska skickas till din hemregion. Du kan göra ansökan digitalt om du har tillgång till bank-ID eller via blankett om du saknar bank-ID. Du kan läsa mer om vad som gäller inom din region på 1177.se/sjukresor/vasterbotten.

Försäkringskassan vård av barn

Via Försäkringskassan kan du som närstående söka ersättning under den tid som du är med ditt barn på sjukhuset och hemma efter operationen.

forsakringskassan.se/halso-och-sjukvarden/foralder-och-barn/intyg-och-utlatande-for-var-d-av-barn-vab



Risker i samband med en bröstkorgsoperation

En operation oberoende av orsak är inte helt fri från risker. Risken att drabbas av en komplikation påverkas även av din allmänna hälsa och din kondition. Beslut om en operation ska genomföras, tas tillsammans med dig och ansvarig läkare vid thorax. Läkaren kommer att informera dig om både för- och nackdelar med en operation. I samråd med dig beslutas vilken typ av operation som är aktuell för dig. Nedan följer information om de vanligaste riskerna och vad vi gör för att förebygga och behandla dessa.

Infektioner

Vi följer strikta hygienrutiner för att minska risken för infektioner. Du får inte öppna förbanden själv under vårdtiden. Personalen hjälper dig med eventuell såromläggning och förbandsborttagning. Efter operationen är det viktigt att du regelbundet gör de andningsövningar du kommer att få undervisning om av sjukgymnasten. Då minskar du risken för att få lunginflammation. Det är bra om du har möjlighet att träna på andningsövningarna dagen/dagarna före operationen så att du kan tekniken. Se under rubriken Andningsträning.

Blödning

Alla blöder mer eller mindre efter operationen. En större blödning kan innebära att du måste till operation igen för att åtgärda blödningen. Både under och efter operationen håller vi dig under noggrann uppsikt för att förebygga och tidigt upptäcka blödningar som måste åtgärdas.

Blodproppar

Vid större operationer är risken för blodproppar ökad. Forskning har tydligt visat att man minskar risken för blod-

proppar genom tidig mobilisering (att sitta upp, stå och gå). Du får blodförtunnande läkemedel efter operationen för att förebygga blodproppar.

Smärta

Du får smärtstillande läkemedel både under och efter operationen. Det kan ändå vara så att du känner smärta, därför vill vi att du talar om hur ont du har så vi kan optimera din smärtbehandling efter dina behov. Det inte är ovanligt att man kan uppleva någon form av obehag under någon eller några månaders tid efter operationen. En bra smärtlindring under den första veckan efter operation är viktig för att inte utveckla kronisk smärtproblematik. I samband med operationen får du en ryggbedövning och i den får du smärtstillande läkemedel de första dagarna. Du kan läsa mer om ryggbedövning på 1177.se, under rubriken Ryggbedövning.

Sövning under operation

Sövning med narkosmedel innebär väldigt små risker för allvarliga komplikationer. Mindre allvarliga komplikationer är tandskada (förekommer ungefär 1/4500 narkoser), sår på läppen (förekommer mer vanligt, cirka 1/20 narkoser) eller att man upplever en form av medvetande under en del av narkosen (kallas även för awareness och förekommer i 1/20 000 narkoser).



Ta med dig till sjukhuset

Det är bra om du i god tid packar en mindre väska med det du kommer att behöva när du ska opereras.

- ☐ Legitimation och frikort om du har ett sådant.
- ☐ Medicinlista och mediciner du använder, förbrukning för cirka en vecka, även ögondroppar.
- ☐ Den här broschyren.
- ☐ Toaletsaker som tandborste, tandkräm, rakapparat, med mera. Gärna i en necessär.
- ☐ Glasögon med fodral, hörapparat med fodral eller öronproppar om du använder sådana.
- ☐ Tofflor eller inneskor som är bekväma, strumpor och mjuka innekläder som inte sitter åt.
- ☐ Tag endast med dig en till två ombyten. Ett efter operationsduschen på hotellet och ett inför hemresan. Under vårdtiden får du använda våra patientkläder.
- ☐ Nackkudde eller annan specialkudde om du använder sådan.
- ☐ Mobiltelefon, bärbar dator, laddare samt telefonnummer till närstående. Wifi finns på vårdavdelningen.

Ta inte med dig värdesaker

Vi har skåp där vi låser in dina tillhörigheter, men ta ändå inte med dig värdesaker till sjukhuset. Ta inte med dig smycken, värdeföremål och stora pengasummor, eftersom vi inte kan ta ansvar för dessa under din vistelse hos oss.



När du kommer till sjukhuset

Inskrivningen

Både vid inskrivningen och thorax vårdavdelning får du information om vad som kommer att hända under vårdtiden och hur du ska förbereda dig inför operationen. Tveka inte att fråga oss om du undrar över något. En till två dagar före operationen kommer du till thorax inskrivning vid målpunkt (E31) för att bli inskriven och förberedas inför operationen. Där får du träffa undersköterskor, sjuksköterskor, inskrivande läkare, narkosläkare, kirurg och sjukgymnast. Vi tar EKG, blodprover, längd, vikt och kontrollerar din syremättnad med en klämma på fingret. Ibland görs också kompletterande undersökningar. Du får muntlig preoperativ information av personalen vid inskrivningen. Därefter får du information av sjukgymnast, se under rubriken Sjukgymnastikinformation nedan. Du får träffa narkosläkare och kirurg. Du får också hjälp med håravkortning i operationsområdet av personal vid thorax vårdavdelning. Om du kommer till sjukhuset på en söndag finns ingen personal vid inskrivningen. Du tas då emot av personal vid thorax vårdavdelning (E33). Inskrivningen tar oftast större delen av dagen. Lämna inte inskrivningen utan att först informera personalen. Har du frågor ska du inte tveka att ta upp dessa. Det är normalt att känna sig nervös innan man ska opereras. När inskrivningen är klar får du och eventuell anhörig/närstående ett rum på Hotell Björken, se under rubriken Boende.

Boende

Du bor på hotell Björken natten inför operationen. Vi bokar ett hotellrum till dig som patient och eventuell en medboende anhörig om du är under 18 år. Om du bor i närheten av sjukhuset, kan du få sova hemma. Vårdrummen på thorax vårdavdelning har flera sängplatser och är mixade vilket innebär att både kvinnor och män sover i samma rum.

Boende och parkering för närstående

Kontaktinformation till Norrlands universitetssjukhus samt information om bland annat boende och parkeringar finns på 1177.se.

Besökstider

Inga besök operationsdagen. Från dag 1, enligt överenskommelse med ansvarig personal. Vid akuta situationer kan besökstider frångås.

För dig som är under 18 år är dina anhöriga och närstående alltid välkomna oavsett tid. För dig som vuxen så får dina närstående gärna besöka dig under vårdtiden om ni så önskar. De kan också ringa och be att få tala med den sjuksköterska som är ansvarig för dig. Vi vill gärna undvika att flera anhöriga/närstående ringer oss. Utse därför en anhörig/närstående som sköter kontakten med oss.

Thorax vårdavdelning har besökstider måndag–fredag kl. 13.00–16.00 och kl. 18.00–20.00. Lördagar och söndagar kl. 13.00–20.00. Ändringar av besökstiderna kan förekomma, ta därför kontakt med avdelning inför besök.

IM, Thorax intermediärvårdsavdelning och Thiva, Thoraxkirurgisk intensivvårdsavdelning. Vi rekommenderar helst inga besök under operationsdagen. Dagen efter operation är dina närstående välkomna. Vi har besökstider måndag–söndag kl. 14.00–16.00 och kl. 18.00–20.00. Innan besök kontaktas ansvarig vårdpersonal för överenskommelse om lämplig tid för besöket. Eftersom det vårdas flera patienter i samma rum behöver du ringa på ringklockan innan du går in på salen. Ibland kan man som anhörig behöva vänta utanför om det ska utföras undersökningar eller behandlingar av patienter på rummet. På Thiva och IM är det lämpligt med två besökare per person och tillfälle. Barn eller barnbarn till patienter som vårdas en längre tid är också välkomna på besök.

Telefonnummer

Enhet	Telefon	Telefontider	Besökstider
Hotell Björken	090-10 87 00	Dygnet runt	
Kurator vid Hjärtcentrum	090-785 36 44	Vardagar	
IM, Thorax intermediärvårdsavdelning	090-785 36 39	10.30–11.15 15.00–16.00 19.00–20.00	Besök planeras in i samråd med ansvarig vårdpersonal. Innan besök kontaktas vårdpersonal för överenskommelse av tid.
Thiva, Thoraxkirurgisk intensivvårdsavdelning	090-785 36 30	Du kan alltid ringa oss oavsett tid på dygnet när du har en anhörig som vårdas vid Thiva.	Besök planeras in i samråd med ansvarig vårdpersonal. Innan besök kontaktas vårdpersonal för överenskommelse av tid.
Thorax vårdavdelning Sjuksköterskeexpedition	090-785 36 22	10.00–11.00 13.00–15.00 18.00–19.00	Måndag–fredag kl. 13.00–16.00 och kl. 18.00–20.00. Lördagar och söndagar kl. 13.00–20.00. Ändringar av besökstiderna kan förekomma, ta därför kontakt med avdelning inför besök.
Väntelistan	090-785 36 21	9.00–10.00	

Under förmiddagarna är det ofta många undersökningar eller behandlingar som genomförs vid Thiva/IM och vårdavdelningen, vilket gör att personalen inte alltid kan ta närståendes samtal. I sådana fall ringer de upp när de får möjlighet. Ronden är klar tidigast kl. 10.00, innan dess kan vi inte ge besked om vad som beslutats.

Personal under utbildning

Vid Norrlands universitetssjukhus bedrivs undervisning och forskning i nära samarbete med Umeå universitet. Därför kan du under din vårdtid träffa studenter som får sin kliniska utbildning hos oss på thorax. Om du inte vill att studenter ska delta i samband med undersökningar eller behandlingar av dig, vill vi att du meddelar personalen om detta.

Kvalitetsregister

Dina uppgifter kan komma att lämnas till nationella kvalitetsregister. Kvalitetsregister används för att utvärdera vården och göra den bättre. Din medverkan i kvalitetsregister är frivillig, du har alltid möjlighet att tacka nej och det påverkar inte den vård du får. Om du medverkar är dina uppgifter sekretessbelagda. Om du vill veta mer om kvalitetsregister, kan du läsa mer på 1177.se > Nationella kvalitetsregister.

Sjukgymnastikinformation

Du får information av en sjukgymnast inför din operation. Du kommer då att få veta mer om andningsgymnastik och få information om PEP-hjälpmedel. De visar dig hur du ska aktivera dig och vilken uppstigningsteknik du behöver använda dig av efter operationen. Det finns mer information om PEP-hjälpmedel under rubriken Andningsträning i denna broschyr.



Dagen före operationen på hotellet

Äta och dricka för dig som patient

Du får äta och dricka som vanligt fram till kl. 24.00 natten mot operationsdagen. Du ska äta ett kvällsmål/fika på kvällen innan operationen. Om du inte vill äta fast mat kan du i stället få en näringsdryck. Tanken med kvällsmålet är att du ska ge kroppen energi inför operationen.

Fasta

Från och med kl. 24.00, natten mot operationsdagen, får du inte äta någon fast mat. Du får dricka klar dryck, det vill säga vatten, te eller kaffe utan mjölk fram till på morgonen kl. 06.00. De mediciner du får ta, får du på morgonen av avdelningssköterskan efter din operationsdusch. Det kan även vara så att du får en näringsdryck som ska drickas senast två timmar före operationen.

Äta och dricka för dig som anhörig eller närstående till barn under 18 år

Om du bor tillsammans med barnet på vårdavdelningen får du mat på vårdavdelningen efter operationen. Innan operationen ansvarar du själv för att ordna med egen mat och dryck.

Mediciner och läkemedel

Du tar dina egna mediciner dagen före operationen, därefter sköter vi all medicinering.

Aktivitet

Ta gärna promenader i korridoren om du vill, men kom ihåg att alltid meddela personalen om du lämnar avdelningen.

Handhygien

God hygien och rena händer skyddar både dig själv och andra från infektioner. Det är viktigt att du tvättar och spritar händerna innan måltider och efter toalettbesök under din sjukhusvistelse.

Dina tillhörigheter

Dina tillhörigheter märks med ditt namn och förvaras inlåsta när du opereras. Du får packa en påse med din necessär, inneskor och eventuella glasögon, hörapparat samt tofflor och Pep-hjälpmedel (PEP-pipa eller PEP-mask) som du behöver efter operationen.

Hygienförberedelser före operation

Rakning av operationsområdet

Innan operationen rakar vårdpersonalen dig i operationsområdet och eventuellt andra områden av kroppen som kräver rakning inför operationen. De använder då en speciell rakapparat. Denna rakning får du inte göra själv.

Smycken, klockor, piercing och nagellack tas bort kvällen före operationsdagen.

Dubbeldusch

Duschen är viktig för att undvika infektioner efter operationen av de bakterier som naturligt förekommer på din hud. Den ska göras enligt något vi kallar för dubbeldusch, då man tvättar sig enligt en viss ordning två gånger efter varandra. Dubbelduschen ska genomföras på kvällen innan operationen (på hotellet) och på operationsdagen (på vårdavdelningen). I samband med duschen används två klorhexidinsvampar. Det är en speciell tvättsvamp som innehåller klorhexidintvål som minskar antalet bakterier på huden.

Det är viktigt att duschningen genomförs noggrant, därför finns det anvisningar för hur du ska gå till väga. Du ska alltid börja rengöringen på överkroppen och sedan övergå till underkroppen. Om du vet att du kommer att ha svårt att duscha dig enligt anvisningarna så är det viktigt att vi får hjälpa dig med det. Personalen hjälper dig med ryggpärtiet och om du har svårt att klara duschen korrekt.

Du får inte använda andra rengöringsprodukter som hårschampo, tvål, duschcrème eller hudlotion mellan eller efter dubbelduschen. Dessa medel kan försämra klorhexidintvålens effekt.

Dubbeldusch på kvällen före operationen:

Gör så här:

- ☐ Duscha hela kroppen och håret.
- ☐ Stäng av vattnet,
- ☐ Tvåla in håret med svampen så att lödder uppstår.
- ☐ Tvätta ansiktet, var noga runt näsan men undvik att få klorhexidin i ögon och öron.
- ☐ Tvätta hela kroppen så att lödder uppstår. Börja med huvudet och avsluta med fötterna. Var särskilt noga med armhålor, navel och naglar.

- ☐ Tvätta ryggpartiet, personalen hjälper dig om du har svårt att klara det själv.
- ☐ Tvätta underlivet, var särskilt noga med könsorganen (män även under förhuden) samt i ljumskar och ändtarmsöppning.
- ☐ Vänta några minuter innan du sköljer av hela kroppen med vatten.
- ☐ Upprepa nu hela proceduren enligt ovan med ny duschsvamp, så kallad dubbeldusch.
- ☐ Skölj noga bort alla tvålstrester.

Efter duschen:

- Använd rent badlakan.
- Du ska ta på dig nytvättade kläder efter duschen på hotellet. När du gör duschen på avdelningen får ta på dig en ren patientskjorta och rena underbyxor.
- Gå inte barfota efter duschen utan använd dina tofflor.
- Vi bäddar rent i din säng under tiden du duschar på avdelningen.

Munsköljning

På kvällen och på operationsdagens morgon får du skölja munnen med en bakteriedödande vätska. Detta ska du göra för att minska förekomsten av bakterier i munhålan för att minska risken att få lunginflammation efter operationen. Gurgla en minut och spotta sedan ut.

Sömn

Om du har svårt att somna kan du få en insomningstablett kvällen före operationen.



Operationsdagen

Dubbeldusch på morgonen, operationsdagen

På operationsdagens morgon får du komma till avdelningen för dubbeldusch. Duschen upprepas på samma sätt som du gjorde på hotellet kvällen innan, men nu utan hårtvätt. Därefter får du ta på dig en ren operationsskjorta med öppningen bakåt och rena underbyxor. Du får lägga dig i sängen och du får inte längre gå runt på avdelningen. Förberedelser vid avdelningen operationsdagen

Innan operationen får du smärtlindrande medicin och lugnande medicin som narkosläkare ordinerat. Personalen från thorax vårdavdelning skjutsar dig i din säng till operationsavdelningen. Påsen du packat med det du behöver efter operationen lämnar vi vid thoraxintensiven i samband med att du flyttas över till operationsavdelningen.

Om din operationstid flyttas

Det kan hända att din tid och eller dag för operation måste flyttas. Det kan ibland komma med kort varsel. Oftast beror det på att vi måste prioritera en patient som är i akut behov av en operation.

Förberedelser vid operationsavdelningen

En narkosköterska och narkosläkare tar emot dig på operation, och hjälper dig över till operationssängen. Därefter får du komma in i operationssalen för att förberedas inför operationen. Du får en syrgasgrimma, en klämma på fingret som mäter syret i blodet samt EKG-elektroder (små klisterlappar) på din bröstorg. Du får två-tre tunna slangar på handen eller armen. En där vi mäter ditt blodtryck och en där vi ger dig dropp. Du får därefter en ryggbedövning. När förberedelserna är klara får du sömmedel. Narkospersonalen finns alltid vid din sida under operationen och ser till att du sover gott och inte har ont. När du somnat får du ett mjukt andningsrör i halsen. Det kopplas till en respirator som hjälper dig med andningen under operationen. Du får också en urinkater när du somnat, den har du kvar när du vaknar.

Hur lång tid tar operationen?

Tiden inne på operation varierar, den tar i snitt cirka två timmar men kan ibland ta längre tid. När operationen är över flyttas du till Thiva/IM. Narkosjuksköterskan ringer dina närstående och meddelar dem att operationen är klar. Om du är under 18 år tillåts din anhörig att besöka dig på Thiva/IM.



Dagarna efter operationen

Thiva och IM

Innan du flyttas från operationssalen till Thiva/IM väcker vi dig från sövningen.

Vad du kan förvänta dig när du vaknat?

- Du har en syrgasgrimma i näsan som ger dig extra syre.
- Du har ett eller två förband över operationssåret/sårn.
- Du ska vara smärtlindrad så det känns bra för dig. Tala om för oss om du har ont så vi kan hjälpa dig. Ibland kan du även känna att dina andetag känns små och kan vara begränsade, men det kommer att gå över.
- Du kan vara illamående, då får du läkemedel mot det.
- I rummet finns apparater som kan larma eller låta. Du behöver inte oroa dig, det är en viktig funktion för personalen vid övervakningen av dig.
- Efter operationen görs en röntgen av dina lungor
- Du kommer att vara trött efter operationen. Det kan ändå vara svårt att somna på natten, men det kommer att gå över.

Efter din operation är vårt mål att du snabbt ska återhämta dig så att du ska kunna återgå till din vardag hemma. Därför är det viktigt att du regelbundet andas i PEP-hjälpmiddel, aktiverar och rör på dig, äter bra och sover bra. Vi uppmuntrar dig till att vara så aktiv som möjligt på dagen (sitta uppe komma upp och gå), det är viktigt för din återhämtning. Det är viktigt att du berättar för oss hur du mår och hur det känns för att vi ska kunna hjälpa dig.

Smärtlindring

Hur ont man har varierar från person till person. Det är därför viktigt att du berättar för oss hur ont du har. De läkemedel vi ger dig mot smärtan hjälper dig att komma i gång med andningsövningarna och underlättar för dig att komma upp ur sängen efter operationen. Det är därför viktigt att du talar om för oss när du har ont. För att kunna skatta din smärta och utvärdera hur bra effekt din smärtlindring har använder vi oss av en smärtskala. Det innebär att vi frågar dig hur ont du har på en skala från 0 till 10. Noll står för ingen smärta och 10 för den värsta tänkbara smärta du kan tänka dig. Smärtskattningen gör vi både när du är i rörelse och när du är i vila. Vi anser att du inte ska ha mer ont än 4.

Tidigt på morgonen efter operationen får du smärtlindrande tabletter som du sedan ska fortsätta att ta med ett visst tidsintervall. Du kan också få smärtlindrande injektioner om du behöver det. Du kommer att ha kvar EDA-ryggbedövningen i flera dagar efter operationen. Det har du för att vi ska kunna optimera din smärtbehandling. Vanligtvis är ryggbedövningen aktiverad i 3–6 dagar.

Äta och dricka

Redan när du vaknat till efter operationen kan du få börja dricka små mängder vatten.

Det kan förekomma att du mår illa efter operationen. Du får förebyggande medicin mot illamående på operationssalen och mår du illa efter operationen, får du medicin mot det. Det är inte ovanligt att det är svårt att äta och aptiten kan vara dålig. Det är ändå bra om du försöker äta och dricka vid alla måltider som serveras. Det är viktigt, eftersom kroppen behöver få energi till återhämtning och läkning. Det är lättare att öka ditt energiintag om du äter flera mindre måltider om din aptit är försämrad. Vi har möjlighet att ge dig näringsdryck som innehåller extra energi även i små mängder om din aptit är dålig eller du mår illa.

För dig som anhörig eller närstående finns det inget hinder för att ta med godis, fika, mat eller dryck till din anhörig.

Mobilisering efter operationen

Så snart du vaknat efter operationen är det viktigt att komma i gång med att röra på dig, det vi kallar för mobilisering. Mobiliseringen är viktig för att, förbättra andningen, stimulera blodcirkulationen och förebygga blodproppar. Redan på kvällen efter operationen, när vi ser att du orkar så får du sitta upp på sängkanten och kanske stå på benen en kort stund.

Under tiden du är på Thiva och IM vill vi att du ber oss om hjälp när du vill komma upp ur sängen. Du kan vara yr och svag i benen när du reser dig upp och du har övervakning som vi måste hjälpa dig med. Smärtlindringen (EDA-ryggbedövning) kan ge dig sänkt blodtryck vilket kan leda till yrsel och svimningskänsla. Stig därför upp långsamt från liggande och sittande och trampa gärna med fötterna innan du reser dig.

Det är vanligt att magen stannar upp efter operation, både på grund av operationen, och på grund av de mediciner mot smärta som du får. Därför får du medicin för att motverka detta. Genom att vara aktiv hjälper du magen

att komma i gång igen. Vi vill gärna att du talar om för oss när du fått sköta magen. Om du orkar så är det bra att du tidigt efter operationen provar att gå i korridoren tillsammans med någon av oss i personalen eller sjukgymnast. Det är bra att ta hjälp av oss första gångerna eftersom operationen tagit på dina krafter.

Det är bra om du som anhörig eller närstående uppmuntrar din anhörig till att aktivera sig.

Rörelseprogram

Sjukgymnasterna undervisar dig i ett rörelseprogram. Rörelseprogrammet bör du fortsätta med när du kommer hem. Se Träningsprogram i bilaga 1 i denna broschyr.

Andningsträning

Efter en operation är risken för lunginflammation ökad och det är därför viktigt att du tränar lungorna efteråt. Det gör du genom att andas i ett PEP-hjälpmedel. Den vanligaste är en PEP-pipa eller en PEP-mask. Alla dessa har dock samma syfte och effekt. Du andas i hjälpmedlet enligt en teknik som sjukgymnasten undervisar dig i innan operationen. Det är bra att du gör dessa andningsövningar så ofta du kan, helst en gång i timmen.

Genom att andas i PEP-hjälpmedlet, hjälper du lungorna att blåsa upp de små lungblåsorna som ibland kan klibba ihop vid en operation. Samtidigt blir det också lättare att få loss och hosta upp slem som kan ha samlats i lungorna.

- Du tar tio andetag i hjälpmedlet efter varandra, i lugnt jämnt tempo, du ska inte tömma lungorna helt och inte heller andas så kraftigt att du börjar känna dig yr.
- När du tagit tio andetag så huffar du, som om du skulle försöka blåsa imma på en spegel. Om du börjar hosta när du huffat är det bra, får du upp slem så är det ännu bättre. Det kan göra ont i bröstkorgent att hosta, men det är inte farligt.
- Sedan gör du samma sak en gång till, tio andetag, sedan huffa.
- Den tredje och sista omgången du andas i PEP-hjälpmedlet ska du inte avsluta med att huffa.

Gör det ont att göra andningsövningarna, be om mer smärtlindring!

Att sova på natten

Det är inte ovanligt att det är svårt att sova efter operationen. Det kan bero på smärta, obehag, att inte sova i egen säng och i en annan miljö än du är van vid. Vi kommer att kontrollera ditt blodtryck, syresättning och puls den första natten och det gör också att din nattsömn blir störd. Tala om för oss om du tycker att det är svårt att somna, så kan vi hjälpa dig med extra smärtlindring om du har ont eller en insomningstablett. Berätta också om det är så att du har mardrömmar eller ser saker. För att få så god nattsömn som möjligt är det bra att du aktiverar dig under dagen så att du somnar lättare på kvällen.

Om du är under 18 år kan vi på vårdavdelningen ordna så att en anhörig eller närstående får en säng att sova i egen säng bredvid dig.



När får du åka hem?

När vi ser att du mår bra efter operationen och har uppnått de mål som satts för din återhämtning, kommer du att bli utskriven. Oftast stannar du kvar på thorax i cirka fyra till sju dagar efter operationen.



När du kommit hem

Målet med din operation är att förbättra din bröstkorgs utseende. Detta innebär att du efter en operation ska återgå till ett så aktivt och normalt liv som möjligt. Efter din operation finns det några saker du behöver tänka på.

Vanliga och övergående effekter efter operation av bröstkorgsdeformitet

Återhämtningstiden är beroende av vilken kondition du var i innan, samt hur du kommer i gång efteråt. Hur man påverkas efter operationen är individuellt. Det är dock naturliga reaktioner på det som du gått igenom och de avtar i takt med att din kondition förbättras.

Ork och sömn

Det är helt normalt att inte orka lika mycket som innan operationen, men orken kommer successivt tillbaka. Det kan ta upp till några veckor efter operationen innan du orkar lika mycket som före du blev opererad. Ibland kan du behöva vila eller sova en stund mitt på dagen, vilket är bra för att din kropp ska återhämta sig.

Aptit

Aptitlöshet är vanligt i början. Detta är dock övergående och matlusten återkommer efter en tid. Förbered gärna matlådor i frysen redan innan operation, så behöver du inte fundera på vad du ska laga för mat om aptiten är försämrad från början.

Smärta

Obehag och smärtupplevelser från bröstkorgen kan förekomma. Muskelspänningar och värk från rygg, axlar och armar är vanliga. För att minska muskelspänningarna bör du försöka följa det träningsprogram du fått av sjukgymnasten.

Operationssår och förband

Klåda, stickningar eller domningar kan förekomma i såren den första tiden eftersom små nerver har skurits av i samband med operationen.

Operationssåret är omlagt med Duodermplatta och du kan duscha med förbandet på. Om förbandet börjar lossna måste du sätta på en extra Duodermplatta innan du duschar. Förbandet kan tas bort av dig själv eller din anhörig/närstående cirka 8–14 dagar efter operationen.

Du behöver inte ta bort några stygn på bröstkorgen eftersom det är sytt med en speciell tråd som kroppen själv löser upp.

För att slippa få missfärgade ärr efter operationen, bör du skydda dessa från solljus under det första året eller tills ärren bleknat. Använd sårhäfta eller solstift med solskyddsfaktor vid behov.

Infektionstecken

Vänta inte med att ta kontakt med din hälsocentral eller sjukhuset om du får något av symtomen nedan! Det är viktigt att du snabbt får hjälp av en specialistläkare om det skulle uppstå en infektion i ditt operationssår.

Om du får något av dessa symtom kontakta sjukhuset eller din hälsocentral:

- Om det börjar göra ont i såret, sårkanterna blir röda eller det börjar vätska efter att ha varit torrt.
- Du får feber som inte beror på förkylning.
- Du får andningssvårigheter.
- Smärtan i bröstet tilltar.

Andningsträning

Fortsätt att andas i PEP-hjälpmidlet under den första tiden hemma. Det är viktigast att göra om du har svårt att komma i gång med promenader.

Motion och träning

När du kommer hem är det viktigt att du fortsätter att röra på dig. I början rekommenderar vi dagliga promenader, vilket du kan börja med redan dagen efter hemkomst. Börja med en kort sträcka, på plan mark och öka sedan successivt allt eftersom orken kommer tillbaka. Det finns viss aktivitet som du behöver begränsa den första tiden efter operationen:

Rörelse- och belastningsrestriktioner den första tiden

De inledande tre månaderna efter operationen är det viktigt att du följer restriktionerna som innebär begränsningar av rörelser och belastningar. Begränsningarna gällande rörelser gäller främst under den första månaden. Begränsningar av aktivitet gäller under en längre tidsperiod.

Begränsningar den första månaden

Detta gäller för dig som opererat trättbröst:

- Rak rygg
- Sov på rygg
- Gör inga midjeböjningar, vridningar eller kroppsrollningar. Böj i höften, inte i överkroppen.

Du som opererats för kölbröst ska begränsa bröstkorgsrörelser:

- Rak rygg utan att sjunka ihop
- Undvik vridningar i brösttrygg och bröstkorg

För båda operationstyperna är det viktigt att undvika belastningar av bröstkorgen och undvika tunga lyft och tung belastning av armarna (belastande tryck, drag eller lyftrörelser).

Aktivitetsbegränsningar de första två månaderna

Inga tunga lyft eller cykling de första två månaderna.

Aktivitetsbegränsningar de första tre månaderna

Utöva inga kontaktsporter och bär inte tung rygsäck de första tre månaderna.

Rörelseprogrammet

Fortsätt med rörelseprogrammet i minst 1 1/2 månad efter operationen. Övningarna är anpassade så att du inte ska bli stel i bröstorg, nacke, axlar och skuldror.

Dusch, bad och bastu

Det går bra att duscha som vanligt. Undvik simbassänger och badkar de första två till tre veckorna tills operations-snittet har läkt. Du kan börja basta 4–6 veckor efter operationen, börja med svag värme och sitt korta stunder.

Köra bil eller annat fordon

Du bör inte köra motordrivna fordon till exempel bil eller moped de första fyra veckorna efter din operation. Det beror på att din koncentrations-, rörelse- och reaktions-förmåga är nedsatt. När du åker bil ska du dock alltid använda bilbälte som vanligt.

Sexuellt samliv

Sexuellt samliv kan återupptas utan oro när du känner att du orkar och har lust.

Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden efter operationen varierar. Det beror på vilket arbete, skola eller utbildning du har och hur bra du har återhämtat dig efter operationen. Många är dock sjukskrivna i två månader och kan sedan successivt börja återgå till sitt arbete, skola eller utbildning.

Uppföljning

Återbesök till doktor Holmner eller doktor Johannesdottir på thorax dagvård en månad efter utskrivning. Lungröntgen ska göras före.

Om du har lång resväg sker återbesöket och lungröntgen hos den läkare som remitterat dig till oss. Ta därefter kontakt med den thoraxkirurg som opererat dig.

Borttagande av ståltaget

Efter cirka tre år görs ställningstagande om ståltaget ska tas bort.

Skydda din hälsa

- Sluta röka och snusa
- Drick alkohol med måtta
- Motionera regelbundet
- Ät gärna fisk ofta. Ät frukt, grönsaker och rotfrukter dagligen och välj fiberrika livsmedel
- Välj mjuka fetter till exempel raps- och olivolja eller flytande margarin
- Minska på socker och salt i kosten
- Eftersträva att leva harmoniskt utan för mycket stress och med regelbunden återhämtning.

Mina egna anteckningar

Bilaga 1: Träningsprogram för bröstkorgsopererade

Sitt på en stol utan armstöd, eller stå på golvet.

Gör varje rörelse 3–5 gånger 2 gånger per dag.

Fortsätt med programmet minst 1 och ½ månad efter operationen för att undvika stelhet i lederna.



Bilaga 2: Uppstigningsteknik efter operation av trättbröst

Uppstigning med höjd huvudände:

Du som opererats för trättbröst, ska följa stegen nedan när du reser dig upp från sängen:

1. Höj huvudänden på sängen, böj knäna och ta tag med händerna i knävecket.
2. För ut benen över sängkanten så att fötterna kommer ner på golvet. Viktigt att du håller bröstkorgen rak och ej vrider på ryggen eller roterar.
3. Skjut ifrån med armarna när du ska resa dig upp.

Uppstigning från plan säng:

Böj ena benet och krama om den, behåll andra rak. Stampa ned det böjda benet samtidigt som du med **rak** rygg kommer upp med överkroppen. Utför steg 2 ovan för att sätta dig på sängkanten.

Bilaga 3: Uppstigningsteknik efter operation av kölbröst

Du som opererats för trättbröst ska följa anvisningarna ovan i bilaga 2.

Du som opererats för kölbröst, ska följa stegen nedan när du reser dig upp från sängen:

1. Böj knäna.
2. Vänd över på sidan.
3. För ut benen över sängkanten.
4. Skjut försiktigt ifrån med armarna.