



Till dig som ska genomgå en hjärtoperation vid Norrlands universitetssjukhus



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

Innehållsförteckning

Hjärtoperation	3
Hur ser hjärtat ut och hur fungerar det?	3
Hur du kan förbereda dig inför din operation	3
Ät varierad mat.....	3
Alkoholfri operation	3
Sluta röka.....	3
Fortsätt att vara fysiskt aktiv	3
Raka dig inför operationen	3
Vårda dina naglar	4
Se över de mediciner du tar	4
Förbered dig inför hemkomsten efter operationen.....	4
Risker i samband med en hjärtoperation	4
Infektioner	4
Blödning/luftläckage.....	4
Blodproppar	4
Oregelbunden hjärtrytm	4
Smärta	4
Sövning under operation.....	4
Vätska i lungsäcken.....	4
Akuta förvirringstillstånd.....	4
Symtom på akut förvirringstillstånd	5
Vad gör vi för att förebygga och behandla ett akut förvirringstillstånd?.....	5
Vad kan du själv göra?.....	5
Vad kan du som närstående göra?	5
Hur bemöter man någon som drabbats av akut förvirringstillstånd?.....	5
Övriga risker.....	5
Ta med dig till sjukhuset	5
Ta inte med dig värdesaker.....	5
När du kommer till sjukhuset	6
Inskrivningen	6
Boende	6
Boende och parkering för närstående.....	6
Besökstider	6
Telefonnummer.....	6
Personal under utbildning	6
Kvalitetsregister	6
Dagen före operationen	7
Sjukgymnastikinformation.....	7
Äta och dricka.....	7
Fasta.....	7
Mediciner/läkemedel	7
Aktivitet.....	7
Handhygien.....	7
Dina tillhörigheter.....	7
Hygienförberedelser före operation	7
Rakning av operationsområdet	7
Dubbeldusch	7
Dubbeldusch på kvällen före operationen:.....	7
Efter duschen:	7
Munsköljning.....	7

Sömn.....	7
Fasta.....	8
Operationsdagen	8
Dubbeldusch på morgonen, operationsdagen	8
Förberedelser vid avdelningen operationsdagen	8
Om din operationstid flyttas	8
Förberedelser vid operationsavdelningen	8
Hur lång tid tar operationen?	8
Dagarna efter operationen	8
Thiva	8
Vad du kan förvänta dig när du vaknat?	8
Smärtlindring.....	8
Äta och dricka.....	8
Förhöjda blodsockernivåer efter operation.....	9
Mobilisering efter operationen	9
Postthoraxvästen.....	9
Rörelseprogram	9
Andningsträning	9
Att sova på natten.....	9
När får du åka hem?	9
När du kommit hem	10
Vanliga och övergående reaktioner efter en hjärtoperation.....	10
Ork/sömn	10
Normala krisreaktioner	10
Aptit.....	10
Smärta	10
Svullna ben.....	10
Operationssår och förband	10
Infektionstecken.....	10
Om du får något av dessa symtom kontakta sjukhuset/din hälsocentral:	10
Undvik att belasta bröstbenet	10
Postthoraxvästen.....	11
Andningsträning.....	11
Motion och träning	11
Gånghjälpmedel.....	11
Rörelseprogrammet.....	11
Träningsgrupper.....	11
Dusch, bad och bastu	11
Köra bil eller annat fordon	11
Sexuellt samliv	11
Sjukskrivning	11
Skydda din hälsa och förhindra återinsjuknande ...	11
Träningsprogram för bröstkorgsopererade ..	12
Uppstigningsteknik	12
Mina egna anteckningar	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.



Hjärtoperation

För att få genomgå en hjärtoperation bedömer ett team läkare (kardiologer, thoraxkirurger och röntgenläkare) 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.

Man kan behöva genomgå en hjärtoperation av olika anledningar. De vanligaste är kranskärlssjukdom där man får förträngningar i de blodkärl som syresätter hjärtmuskeln. Man kan också ha sjukdomar i hjärtklaffarna som orsakar förträngningar eller ger läckage. Sjukdomar på stora kroppspulsådern (aorta) gör att aortans kärlvägg försvagas eller vidgas vilket ibland måste opereras.

Om du vill läsa om de olika sjukdomarna eller just den sjukdom du ska opereras för, kan du hitta information på internet på 1177.se

Vid de flesta hjärtoperationer, behöver bröstbenet öppnas för att kirurgen ska kunna operera hjärtat. Efter operationen sluts bröstbenet med hjälp av speciella ståltrådar. För att kunna operera måste hjärtat stå stilla. Därför används en hjärtlungmaskin, som tar över hjärtats och lungornas funktion under operationen.

Hur ser hjärtat ut och hur fungerar det?

Om du vill läsa om hjärta och blodomlopp kan du hitta information på internet på 1177.se, under rubriken Hjärta och blodomlopp.



Hur du kan förbereda dig inför din operation

En hjärtoperation är en stor 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 sårsläkning samt återhämtning. Det finns några saker du kan göra om du har möjlighet och ork, för att hjälpa kroppen inför operationen.

Ät varierad mat

Bra matvanor är viktigt både före och efter operationen. Både din sjukdom och operationen innebär en stress för din kropp och påverkar kroppens ämnesomsättning. Det påverkar därmed din återhämtning. Det är därför viktigt att du äter en så allsidig kost du kan. Ät flera måltider, frukost, lunch, middag och mellanmål, jämnt fördelade under dagen. Variera ditt livsmedelsval. För att fylla på musklerna med välbehörlig energi inför operationen, ät livsmedel som potatis, pasta, ris, bröd och grönsaker till dina måltider och ät gärna frukt som mellanmål. Kött, fisk, ägg och mjölk behövs som byggstenar i dina muskler för att underlätta återhämtning och läkning efter operation.

Om du har dålig aptit eller svårigheter att tugga eller svälja bör du ta hjälp av en dietist vid din hälsocentral. Dietisten kan hjälpa dig med tips om hur du kan optimera ditt energi- och näringsintag och vid behov även bistå med kosttillskott.

Alkoholfri operation

Alkohol ökar risken för komplikationer i samband med hjärtkirurgi. 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 sårsläkningen.

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 utifrån din egen förmåga 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. 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 orsak inte vill raka av dig skägget måste du tvätta det extra noga när du duschar

innan operationen. 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 hemkomsten efter operationen

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



Risker i samband med en hjärtoperation

En hjärtoperation 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. Personalen hjälper dig med såromläggningar 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/luftläckage

Efter operationen har du två dränageslangar i bröstkorget. Det leder bort blod/sårvätska och eventuell luft från operationssåret. Dränagen tas bort så fort det går, oftast dagen efter operationen. Ibland kan dränagen behöva sitta kvar någon dag extra.

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 blodproppar genom tidig mobilisering (att sitta upp, stå och gå). Du får blodförtunnande läkemedel efter operationen för att förebygga blodproppar. Risken att få en blodpropp i hjärnan är liten efter en hjärtoperation. Vid större operationer är risken ökad.

Oregelbunden hjärtrytm

Ibland kan hjärtat slå långsamt eller oregelbundet efter operationen. Om hjärtrytmen är långsam kan det behövas en tillfällig pacemaker. Därför har du pacemakertrådar på bröstkorget efter operationen. De tas bort innan du lämnar sjukhuset. Om rytmen är snabb och oregelbunden, vilket oftast orsakas av förmaksflimmer, kan det behövas behandling med läkemedel eller en elkonvertering, en elektrisk stöt. Behandlingen med elkonvertering görs under kort narkos och kan få hjärtat att slå regelbundet igen.

Smärta

Hjärtoperationer räknas till en av de mer smärtsamma operationerna. Därför får du 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 är inte ovanligt att man kan uppleva någon form av obehag under någon/några månaders tid efter operationen, utan att det innebär att man utvecklar långvarig smärta.

Sövning under operation

Sövning med narkosmedel innebär väldigt små risker för allvarliga komplikationer. Mindre allvarliga komplikationer är tandskada (förekommer ungefär 1/4 500 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).

Vätska i lungsäcken

Det förekommer att man kan få vätska i lungsäcken efter en hjärtoperation. Du kan då känna av rethosta och att det är tungt att andas. I de flesta fall kan kroppen själv absorbera denna vätska. Om det påverkar ditt allmäntillstånd och andning dräneras vätskan bort med hjälp av en dränageslang.

Akuta förvirringstillstånd

I samband med ett akut sjukdomstillstånd eller vid operationer är akuta förvirringstillstånd inte ovanliga. Det är ännu vanligare inom intensivvården och hos personer med demenssjukdom. Akut förvirringstillstånd är inte detsamma som demenssjukdom. Demenssjukdomar utvecklas oftast långsamt och är idag inte botbara. Ett akut förvirringstillstånd utvecklas oftast under kort tid och om man behandlar den bakomliggande orsaken går det alltid över. Det uppstår av yttre och inre faktorer som påverkar hjärnan. Vem som helst kan drabbas.

För människor med olika hjärnsjukdomar, som depression eller stroke, hög ålder, stress och för de som tar vissa läkemedel är risken ökad.

Efter en hjärtoperation utvecklar cirka 1/10 ett akut förvirringstillstånd. Efter en höftoperation drabbas mer än hälften och på en medicinavdelning drabbas var fjärde. Därför är det viktigt för dig och dina närstående att känna till detta.

Symtom på akut förvirringstillstånd

Symtomen startar ofta plötsligt och kan variera över dygnet eller från en dag till en annan. De kan vara:

- Svårigheter med att fokusera och koncentrera sig.
- Närminnet påverkas och man får svårigheter med att komma ihåg det som sagts.
- Svårigheter att veta vilken dag och vilken tid det är.
- Man kan vända på dygnet, få svårt att sova på natten och sover på dagen.
- Man kan se och höra saker som inte andra kan.
- Man kan känna sig otrygg och misstänksam till personalen och omgivningen.
- Man kan uppleva att allt blir fel och osammanhängande.
- Man kan bli rastlös, orolig och uppleva att man vill ta egna initiativ.

Vad gör vi för att förebygga och behandla ett akut förvirringstillstånd?

Vi arbetar aktivt med att förebygga att du ska drabbas av ett akut förvirringstillstånd. För att vi ska kunna upptäcka tidiga symtom på ett akut förvirringstillstånd används ett screeninginstrument. Du kommer att få räkna veckans dagar eller årets månader baklänges, för att vi ska kunna bedöma ditt minne och koncentrationsförmåga. Behandlingen av ett akut förvirringstillstånd syftar till att hitta den bakomliggande orsaken. Ibland behöver man läkemedel för att kunna slappna av och minska symtomen om man drabbats.

Vad kan du själv göra?

- Berätta om du tidigare har haft akut förvirringstillstånd.
- Det är viktigt att du är uppe och rör dig så mycket du orkar, då sängläge påverkar andningen och blodcirkulationen.
- Se till att du äter och dricker. Berätta för personalen om du har dålig matlust eller mår illa.
- Använd syn- och hörselhjälpmedel om du har sådana.
- Försök att hålla normal dygnsrytm, vara vaken och uppe på dagen och sova på natten.
- Berätta för personalen vad du upplever och om du känner dig otrygg eller rädd.
- Berätta för personalen om du hör och ser saker som är märkliga, eftersom det är ett av symtomen på förvirringstillstånd.

Vad kan du som närstående göra?

Berätta för personalen om du upplever att din närmaste är förvirrad eller har ett beteende du inte känner igen. Sällskap med en närstående kan skapa trygghet för den som har drabbats. Ett foto på närstående kan ibland vara till hjälp.

Hur bemöter man någon som drabbats av akut förvirringstillstånd?

- Tala kortfattat och konkret.
- Skapa en lugn atmosfär.
- Berätta vilken dag det är och vad klockan är och var de befinner sig och varför.
- Undvik att diskutera, men acceptera din närståendes upplevelser utan att förstärka dem.
- Var inte för många besökare samtidigt.

Vi vet att ett akut förvirringstillstånd kan upplevas som en svår situation för dig och dina närstående. Därför är det bra om du eller dina närstående vill dela dina upplevelser med oss.

Övriga risker

Hur stor risken för komplikationer är, vid en hjärtoperation, beror på flera faktorer. Bland annat typ av ingrepp och hur din hälsa varit innan operationen. Ett större ingrepp innebär en ökad risk för komplikationer. Det är sällsynt, men det förekommer att man avlider i samband med en hjärtoperation. Risken att avlida inom 30 dagar efter operationen, ligger mellan 1–3 procent, beroende på vilken operation man genomgått.



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 alla mediciner du använder, 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 ett ombyte inför hemresan. Under vårdtiden får du använda våra patientkläder.
- Nackkudde eller annan specialkudde om du använder sådan.
- CPAP (apparat som används om man har andningsuppehåll) om du använder sådan.
- Mobiltelefon, laddare samt telefonnummer till närstående.

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 på thoraxavdelningen och förberedas inför operationen. Där får du träffa undersköterskor, sjuksköterskor, inskrivande läkare, narkosläkare, kirurg och sjukgymnast.

Första dagen skrivs du in, vi tar EKG, blodprover, längd, vikt och kontrollerar din syremättnad med en klämman på fingret. Ibland görs också kompletterande undersökningar. Du får också muntlig information inför operationen. När det är klart får du antingen ett rum på thorax vårdavdelning, eller får ett rum på Hotell Björken, se under rubriken *Boende*.

Andra dagen hålls en preoperativ information av personalen vid inskrivningen. Därefter får du tillsammans med andra patienter som också ska opereras information av sjukgymnasterna, se under rubriken *Sjukgymnastikinformation* nedan. Du får träffa narkosläkare och kirurg. Du får också hjälp med hårvaskning i operationsområdet av personal vid inskrivningen.

Om du ska opereras dagen efter du ankommit till sjukhuset tas all information och förberedelser under första dagen. 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/dagarna. Lämna inte inskrivningen utan att först informera personalen. Kirurg och narkosläkare förklarar operationen för dig och berättar om vilka vinster och risker som är förknippade med din operation. Har du frågor ska du inte tveka att ta upp dessa. Det är normalt att känna sig nervös innan man ska opereras.

Boende

Ibland kan du få bo på patienthotellet Björken under inskrivningsdagarna innan du får tillgång till ditt vådrum på thorax vårdavdelning. Det är vi som beställer ditt hotellrum till dig. Vi bokar endast hotellrum till dig som patient och endast i undantagsfall till anhöriga. Om du bor i närheten av sjukhuset, kan du få sova hemma.

Vådrummen 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 parkering finns på 1177.se.

Besökstider

Dina närstående får 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 ser gärna att kontakten sker via en anhörig.

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. Vi har inga fasta besökstider utan besök planeras in i samråd med ansvarig vårdpersonal. Innan besök kontaktas vårdpersonal för överenskommelse av tid. Om du vårdas vid Thiva eller IM under en längre tid så är dina närstående alltid välkomna. De ska alltid kontakta ansvarig sjuksköterska genom att ringa på ringklockan innan de går in i vådrummet, eftersom det vårdas flera patienter i samma rum. Ibland kan man som anhörig behöva vänta utanför om det ska utföras undersökningar eller behandlingar av patienter på rummet. Vid Thiva och IM är det lämpligt med två besökare per person och tillfälle. Barn eller barnbarn till patienter som vårdas en längre tid på Thiva eller IM är också välkomna att komma på besök.

Telefonnummer

Enhet	Telefonnummer	Telefontider
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
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.
Thorax vårdavdelning Sjuksköterskeexpedition	090-785 36 22	10.00–11.00 13.00–15.00 18.00–19.00
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 kvalitetsre-

gister 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.



Dagen före operationen

Sjukgymnastikinformation

Du får information av en sjukgymnast dagen före operationen. Fredag för dig som ska opereras på en måndag. Du kommer då att få veta mer om andningsgymnastik, få information om PEP-hjälpmiddel samt få din postthoraxväst utprovad om du ska ha en sådan. Postthoraxvästen hjälper till att stabilisera din bröstorg efter operationen. Du hittar mer information om thoraxvästen på sidan 11 och om PEP-hjälpmiddel på sidan 9 i denna broschyr.

Äta och dricka

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 istället 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. 04.00. De mediciner du får ta, får du av avdelnings-sköterskan.

Mediciner/läkemedel

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

Aktivitet

Ta gärna promenader i korridoren om du orkar, 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, thoraxväst, inneskor och eventuella glasögon, hörapparat samt tofflor och PEP-hjälpmiddel som du behöver efter operationen.

Hygienförberedelser före operation

Rakning av operationsområdet

Innan operationen rakar vårdpersonalen dig i operationsområdet, med en speciell rakapparat. Denna rakning får

du inte göra själv. Smycken, klockor 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 och på operationsdagen.

I samband med duschen används två Descutansvampar. 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 tillväga. 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 ryggbartet 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 klorhexidintvålen 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. Var särskilt noga med armhålor, navel och naglar.
- 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 tvålrester.

Efter duschen:

- Använd rent badlakan.
- Du får ta på dig en ren patientskjorta och rena underbyxor.
- Gå inte barfota efter duschen utan använd dina tofflor.
- Vibäddarrent i din säng under tiden du duschar.

Munsköljning

Munnen ska sköljas med speciell sköljvätska, både på kvällen och på operationsdagens morgon. 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.

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. 04.00. De mediciner du får ta, får du av avdelnings-sköterskan.



Operationsdagen

Dubbeldusch på morgonen, operationsdagen

Vi väcker dig i god tid på morgonen för duschningen. Duschen upprepas på samma sätt, 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 om du behöver det. 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. I vissa fall kan det också vara så att din operation tidigareläggs.

Förberedelser vid operationsavdelningen

En narkossköterska och narkosläkare tar emot dig på operation, och hjälper dig över till operationsbordet. Därefter får du komma in i operationssalen för att förberedas inför operationen. Du får en syrgasgrimpa, 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 även en slang på halsen (CVK) där du får mediciner.

När förberedelserna är klara får du sömnmedel. 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 urinkateter när du somnat.

Hur lång tid tar operationen?

Tiden inne på operation varierar, den tar i snitt cirka 5–7 timmar men kan ibland ta längre tid. När operationen är över flyttas du till Thiva. Narkossjuksköterskan ringer dina närstående och meddelar dem att operationen är klar.



Dagarna efter operationen

Thiva

Du är fortfarande sövd när du överflyttas till Thiva. När vi ser att du mår bra och vaknat till, så väcker vi dig och tar bort det mjuka andningsröret.

Vad du kan förvänta dig när du vaknat?

- Du har en syrgasgrimpa i näsan som ger dig extra syre.
- Du har ett förband över operationssåret på bröstbenet och ett på underbenet om du opererat kranskärlet. Har du opererat underbenet får du också en stödstrumpa efter operationen
- Du har två dränageslangar på bröstkorgen för att se till att blod/sårsvätska eller luft ska komma ut. De är koplade till en sugkälla som låter med ett susande ljud.
- Du ska vara smärtlindrad så det känns bra för dig. Tala om för oss om du har ont så vi kan hjälpa dig. I vissa fall kan du känna smärta i ena axeln/skuldran, vilket kan bero på dränageslangen i såret. 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 många apparater som kan larma eller låta. Du behöver inte oroa dig, det är en viktig funktion för personalen vid övervakningen av dig.
- 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 blåser i PEP-hjälpmålet, aktiverar dig, äter bra och sover bra. Vi uppmuntrar dig till att vara så aktiv som möjligt på dagen, 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 igång med andningsövningarna och komma upp ur sängen efter operationen.

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.

Äta och dricka

Redan när du vaknat till efter operationen kan du få börja dricka små mängder vatten. Det är vanligt att man kan

känna stor törst efter operationen, men du bör inte dricka stora mängder utan hellre bara skölja munnen med vatten till att börja med.

Det är inte ovanligt att må illa efter en hjärtoperation. Mår du illa, 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 på avdelningen. 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.

Det är vanligt att vara torr i munnen som biverkan av många mediciner. Detta kan innebära att maten blir svårare att svälja och smaken förändras. Du kan hjälpa salivproduktionen på traven genom att äta eller dricka något syrligt inför måltider, tugga sockerfritt tuggummi eller smörja munhålan med matolja. Det finns även salivstimulerande tabletter eller munspray att använda. Be personalen på avdelningen om hjälp.

Förhöjda blodsockernivåer efter operation

Efter operationen kan ditt blodsocker bli förhöjt – även om du inte har diabetes. Det beror på den stress din kropp utsatts för av operationen. Därför mäter vi ditt blodsocker och kan ibland behöva ge dig insulin. När du återhämtat dig efter operationen stabiliseras blodsockernivåerna. Samma sak gäller för dig som har diabetes. Dina blodsockernivåer kan vara högre än de normalt brukar vara den första tiden efter operationen. Även om du i vanliga fall endast behandlas med tabletter kan du den första tiden efter operationen behöva insulin tills blodsockernivåerna stabiliserats.

Mobilisering efter operationen

Så snart du vaknat efter operationen är det viktigt att komma igång med det vi kallar för mobilisering. 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.

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 igång igen. Vi vill gärna att du talar om för oss när du fått sköta magen. Om du orkar så är det bra att du redan dag 2 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.

Postthoraxvästen

I samband med påklädning dagen efter operationen hjälper personalen dig att sätta på dig postthoraxvästen.

Rörelseprogram

Sjukgymnasterna undervisar i ett rörelseprogram kl. 13.00 varje vardag. Rörelseprogrammet bör du fortsätta med när du kommer hem. Normalt får du genomföra det när

du kommit till thorax vårdavdelning, men om du behöver stanna längre på IM kan det bli aktuellt att genomföra det redan då. **Se Träningsprogram för bröstkorgsopererade, sista sidan 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-hjälpmiddel. Den vanligaste är en PEP-pipa, men kan även vara en PEP-flaska eller en PEP-mask. Alla dessa har dock samma syfte och effekt.

Du andas i hjälpmidlet 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-hjälpmidlet, 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 hjälpmidlet 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 bröstbenet 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-hjälpmidlet ska du inte avsluta med att huffa.

Att sova på natten

Det är inte ovanligt att det är svårt att sova efter operationen. Det kan bero på smärta, obehag, att inte få sova i sin egen säng och i en annan miljö än du är van vid. Vi kommer att kontrollera ditt blodtryck, syresättning och puls de första nätterna 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.



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 utskrivnen. Oftast stannar du kvar på thorax i cirka 4–5 dagar efter operationen. Ibland behöver man längre tid för att återhämta sig. Det är inget du behöver oroa dig över då alla är olika och behöver olika lång tid för återhämtning. Vi finns där för dig och hjälper dig. Om du inte bor i Umeå med omnejd, kommer du att vårdas några dagar på ditt hemortssjukhus innan du får åka hem. Om du skulle vara i behov av hemtjänst eller andra insatser i hemmet, kommer vi eller ditt hemortssjukhus att ordna med det.



När du kommit hem

Målet med din hjärtoperation är att lindra och bota dina symtom. Detta innebär att du efter en hjärtoperation ska återgå till ett så aktivt och normalt liv som möjligt. Efter din hjärtoperation finns det några saker du behöver tänka på.

Vanliga och övergående reaktioner efter en hjärtoperation

Återhämtningstiden är beroende av vilken typ av operation du gjort, vilken kondition du var i innan, samt hur du kommer igång efteråt. Det är väldigt individuellt hur man drabbas av dessa reaktioner. Det är dock naturliga reaktioner på det som du gått igenom och de avtar i takt med att din kondition förbättras.

Ork/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. Det är också vanligt att du kan ha mardrömmar eller svårt att somna den första tiden efter operationen.

Normala krisreaktioner

En hjärtoperation innebär ofta en påverkan på sinnestämningen vilket kan upplevas svårt för både dig och dina anhöriga. Ena stunden kan du känna dig glad och upprymd, för att i nästa stund känna dig nedstämd eller irriterad. Ofta är reaktionen övergående men om besvären är svåra eller kvarstående kan du få hjälp av kurator på hjärtmottagningen eller via din hälsocentral.

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. Färdiga soppor kan vara lättare att äta. Skulle det vara svårt för dig att äta eller dricka, eller aptiten inte förbättrats efter en vecka hemma, kontakta din hälsocentral.

Smärta

Obehag och smärtupplevelser från bröstkorgen och benet (om du opererats där) 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 sjukgymnasterna. Postthoraxvästen hjälper också till att minska smärtan genom att ge stöd till bröstbenet.

Svullna ben

Lätt svullnad i benet/benen är vanligt och kan förekomma i upp till tre månader. Lagg gärna benet/benen i högläge för att minska svullnaden eller använd stödstrumpor. Om

du opererat kranskärlen, har du efter operationen fått en stödstrumpa. Den bör du använda dagligen den första månaden efter operationen.

Vid ditt återbesök hos sjukgymnast eller sjuksköterska kontrollerar de om du fortfarande har svullnad i benet. Har du det kan de då ordna en kortare, knälång stödstrumpa till dig. Du kan också själv köpa en knälång stödstrumpa på apoteket, apotekspersonalen kan då hjälpa dig med vilken typ av stödstrumpa du kan behöva

Operationssår och förband

Klåda, stickningar eller domningar kan förekomma i såren den första tiden eftersom små nerver har skurits av i samband med operationen. Har du häfta på operationssåren när du åker från sjukhuset, kom ihåg att ta bort dessa innan dusch. Hemmavid behövs ingen häfta på operationssnittet/snitten. 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 ärrnen 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 bröstben.

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

- Om det börjar göra ont i såret, sårkanterna blir röda eller det börjar vätska efter att ha varit torrt.
- Om du upplever knäppningar eller knakningar i bröstbenet.
- Du får feber som inte beror på förkylning.
- Händer eller fötter svullnar upp.
- Du får andningssvårigheter.
- Du får kärilkramp.
- Smärtan i bröstet tilltar.

Undvik att belasta bröstbenet

Bröstbenet behöver **upp till tre månader** på sig att läka. Var försiktig, framförallt med ensidig belastning, gör inga ensidiga rörelser och undvik dammsugning eftersom det då finns en risk att bröstbenet kan utsättas för kraftigare ryck.

En bra rekommendation är att använda båda händerna när du gör något lite tyngre och försöka arbeta så nära kroppen som du kan. Det innebär att du **inte** bör till exempel skotta snö, hugga ved, gå stavgång eller bära tunga föremål. Med tunga föremål menar vi över 5 kg. Bär föremål eller arbeta med båda händerna nära kroppen. En annan bra rekommendation är att arbeta lite långsammare än vanligt.

Efter tre månader är ditt bröstben stabilt och du kan utföra mer arbetskrävande uppgifter. Tänk bara på att bygga upp musklerna i armar, axlar och bröstkorg innan du tar i som du gjorde innan du blev opererad.



Postthoraxvästen

Västen ska användas i 24 timmar per dygn i 6–8 veckor.

Tänk på att postthoraxvästen inte gör att du kan belasta bröstbenet fritt. Den ska endast tas av kortare stunder vid dusch, tvätt och påklädning. Västen hjälper till att stabilisera och påminna om att inte belasta tungt eller felaktigt.

Kuddarna ska vara placerade in mot bröstbenet, västen ska sitta högre på framsidan än på baksidan och skulderbladen ska vara fria i öppningarna i ryggstycket. Västen är individuellt inställd. Det är endast spännet och kardborren mitt fram över bröstbenet som ska öppnas vid av- och påtagning! Vid behov kan ena axelbandet lossas för att underlätta att få in armen, men övriga kardborreband rörs inte!

Andningsträning

Fortsätt att andas i PEP-hjälpmiddel under den första tiden hemma. Det är viktigast att göra om du har svårt att komma igång fysiskt.

Motion och träning

När du kommer hem är det viktigt att du kommer igång och rör på dig. I början rekommenderar vi 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. Den naturliga återhämtningen för att kunna gå vidare och få en bra grundkondition tar mellan tre månader och ett år. Tiden för detta avgörs av hur aktiv du var innan operationen, aktiviteten efter operationen samt dina fysiska förutsättningar. Efter operationen har man bättre och sämre dagar vad gäller konditionen. Detta blir dock bättre när konditionen ökar. Anpassa träningsintensiteten efter dagsformen och träna i din egen takt. Så småningom kan du återgå till dina vanliga aktiviteter inklusive mer intensiv motion.

Gånghjälpmiddel

Motion och aktivitet är viktigt efter operationen. Om du skulle behöva gånghjälpmiddel ska rollator användas då kryckor eller käpp ger snedbelastning på bröstbenet.

Rörelseprogrammet

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

Träningsgrupper

Du kommer att kallas till återbesök hos sjukgymnast och erbjudas handledd träning vid din hälsocentral eller ditt hemsjukhus. På ditt hemsjukhus (samt vissa hälsocentraler) kan det finnas träningsgrupper med allsidig träning för dig som är hjärtopererad. Dessa grupper leds av sjukgymnaster som hjälper dig att komma igång med din träning. Mer information hur dessa grupper ser ut får du i samband med återbesöket hos din sjukgymnast på hemorten.

Dusch, bad och bastu

Det går bra att ta av postthoraxvästen och duscha som vanligt. Undvik simbassänger och badkar de första två veckorna tills operationssnittet 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 reaktionsförmåga 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 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.

Skydda din hälsa och förhindra återinsjuknande

- 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.

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 1/2 månad efter operationen för att undvika stelhet i lederna.




Drag upp axlarna mot öronen.
Släpp ner dem igen, långsamt.



Knäpp händerna.
Andas in medan du lyfter armarna med sträckta armbågar över huvudet.
Blås ut och sänk armarna.



Sidböjning med:
- armarna löst hängande.
- en arm över huvudet.



Knäpp händerna bakom nacken eller håll fingertopparna mot axlarna.
Böj i ryggen och för ihop armbågarna framför ansiktet.
Räta sedan på ryggen och för armbågarna utåt – bakåt.
Dra ihop skulderbladen!



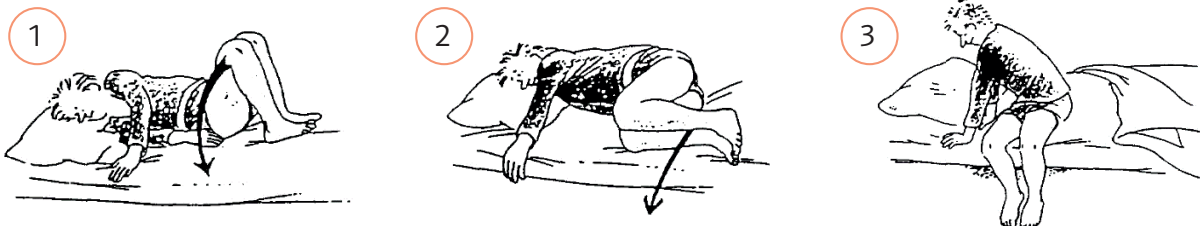
Håll armarna i kors över bröstet.
Sidvridning höger – vänster.
Titta över axeln, stilla i höften.



Håll fingertopparna mot axlarna.
Rita stora cirklar med armbågarna.

Uppstigningsteknik

Det kan kännas avigt att stiga upp de första dagarna efter operationen. Det brukar kännas lättare om du gör på följande sätt. Denna uppstigningsteknik kan du träna dig på att använda innan operationen.



1
2
3

Mina egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....