

# Till dig som opererats i buken

## Råd från fysioterapeuten

Du har opererats i buken och har fått ett sår på magen. Såret är hopsytt inifrån bukhålan och ut i huden, vilket innebär att man sytt i muskel- och bindvävslager samt hud. Muskulaturen läker ihop snabbt medan bindväven tar längre tid på sig.

Stygn/staples som sitter i huden tas bort efter cirka 10-14 dagar. Förbandet är plastat och tillåter att du duschar. Byt förbandet om det är mättat med vätska. Vänta med att bada tills såret är läkt. Det är inte farligt att ligga på mage om du tycker att det är bekvämt, även om du har fått en stomi. Det som kan hända är ett läckage p.g.a. ökat tryck. Vid ev. läckage, följ dina rutiner vid påsbyte.

För att din återhämtning efter operationen ska bli så kort som möjligt är det viktigt med fysisk aktivitet. På avdelningen får du hjälp att komma upp ur sängen så fort som möjligt för att komma igång och börja röra på dig. Målet är att du ska vara ur sängen minst 8 timmar/dag och gå flera promenader.



När du kommer hem från sjukhuset är det viktigt att fortsätta att vara fysiskt aktiv. Det går åt mycket energi till läkning vilket kan begränsa din ork. Orken kommer successivt åter men tålamod krävs och det är viktigt att du försöker röra på dig i den mån du klarar av, trots kraftlöshet.

**Fysisk aktivitet främjar läkning, tarmfunktion och välbefinnande, förutom att det bidrar till ökad styrka och kondition.**

### **Om du är opererad med titthålsteknik**

Kom igång med promenader direkt postoperativt och öka sedan din fysiska aktivitet efter ork och förmåga upp till smärtgräns. Håll igång och var fysisk aktiv, gör det inte ont är belastningen ok.

## Om du har ett längre ärr på magen

Under de första tre månaderna efter operationen förbättras bukväggens hållfasthet successivt. Under den perioden bör du undvika aktiviteter som belastar magmusklerna kraftigt för att minska risken för bukväggsbråck. Lämpliga aktiviteter att börja med är promenader med eller utan stavar och lättare hushållsarbete.

### Första månaden

Under den första månaden är det extra viktigt att du är försiktig med aktiviteter som belastar bukväggen, för att såret (både in- och utvändigt) ska få tid att läka ifred. Det är dock viktigt för din rehabilitering att du fortsätter att vara uppe och röra på dig.

#### **Dagliga promenader främjar din återhämtning efter kirurgi.**

Fortsätt att använda dig av den teknik som du fått lära dig på sjukhuset för att ta dig i och ur sängen (via sidliggande). Undvik tunga lyft av exempelvis matkassar eller väskor, tänk på att bära nära kroppen. Undvik aktiviteter som belastar magmusklerna kraftigt såsom sit-ups, löpning, styrketräning, snöskottning eller tungt grävande.

### Andra och tredje månaden

För att veta hur mycket belastning din buk tolererar är det viktigt att du lyssnar på kroppens signaler och respekterar dem. Prova dig fram. Undvik smärtande aktiviteter. Tips på olika aktiviteter som du kan prova är till exempel cykling, joggning och lättare gympa. När såret är läkt och sårskorpan har trillat av sig självt är även vattengymnastik och simning lämpliga träningsformer. För att så snabbt som möjligt återfå styrka och kondition rekommenderar vi att du håller igång ca 30 min/dag där du gärna får bli lite andfådd och svettig. Du bör fortfarande undvika övningar som belastar bukväggen kraftigt, exempelvis sit-ups. Har du ett operationssår i rumpan bör du vänta med att sitta på cykelsadel i minst 6 månader, eller tills såret har läkt och det inte gör ont.

### Efter tre månader

Rör dig som vanligt, håll igång efter förmåga. All rörelse som känns bra är bra!

### Lycka till!

Fysioterapeuterna på Kirurgkliniken

