

Hur förbereder jag mig på bästa sätt inför operation?

Information från fysioterapeuten

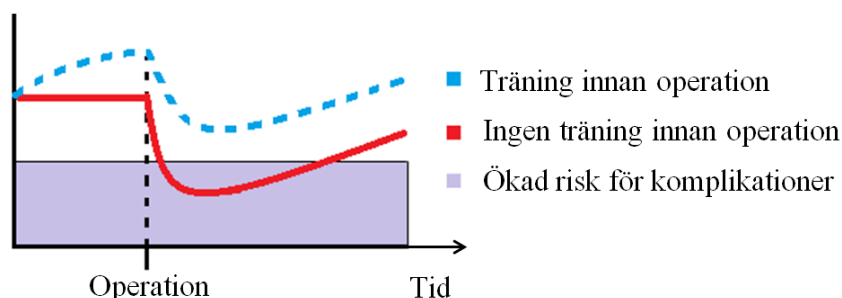
Varför ska jag förbereda mig?

Kirurgiska ingrepp i buken innebär både fysiska och psykiska påfrestningar och påverkar din andning och blodcirkulation negativt. Narkosmedel, sängläge och smärta bidrar till att man andas sämre och slem kan samlas i luftvägarna. En nedsatt kondition inför en operation ökar risken för efterföljande komplikationer som exempelvis lunginflammation. Inför din planerade operation kan du själv bidra till att risken för komplikationer minskar samt till att din återhämtning går så snabbt och smidigt som möjligt.



Fysisk aktivitet: Rör på dig i den mån du klarar av. All rörelse räknas och bidrar till din fysiska förmåga. Det är vanligt att man redan innan operation p.g.a. sjukdom och behandlingsåtgärder blivit tillbakasatt i sin kondition. I samband med alla operationer försämras den fysiska kapaciteten bland annat på grund av ingreppet i sig, smärta, sängläge etc.

Att vara i så god fysisk form som möjligt innan en operation är därför extra viktigt och gör att din svacka efter operationen inte blir lika djup, och att du återhämtar dig snabbare efter operationen.



Försök att röra på dig varje dag efter ork för att bli starkare och förbättra din kondition. När orken tillåter, rör gärna på dig så att du blir lite andfådd och svettig.

Tips på enkla rörelser i vardagen

- Ta trappan i stället för hissen.
- Gå av en busshållsplats tidigare eller parkera bilen en bit bort och promenera.
- Lek med barnen/barnbarnen.
- Bryt ditt stillasittande/liggande. Var uppe och rör dig minst en gång i timmen.
- Även hushålls- och trädgårdsarbete innebär fysisk aktivitet. T.ex. dammsugning, gräsklippning.

Att **promenera** är också ett utmärkt sätt att hålla igång och förbereda sig så att man är i så god fysisk form som möjligt inför sin operation. Det stärker musklerna och bidrar till bättre kondition och ork.

En **stegräknare** kan vara en hjälp att få översikt och motivation till dina promenader. Stegräknare kan köpas bl.a. i sportaffärer. Det finns även stegräknar-appar för mobiltelefon. På broschyrens baksida finns en stegräknardagbok som du kan fylla i om du vill.



Även om man inte klarar av att vara så aktiv som man själv önskar, är det fortfarande en stor vinst att vara så aktiv som tillståndet tillåter. Lite är väldigt mycket bättre än inget.

→ **Alla steg räknas!**

Vi stöttar dig gärna i dina förberedelser. Du kan kontakta oss fysioterapeuter på Kirurgiska kliniken (USÖ) på tel. 019 - 602 56 67. Det finns även möjlighet att få hjälp av fysioterapeuten på din vårdcentral.

Fler tips på hur du kan förbereda dig:



Rökstopp: Forskning visar att risken för komplikationer efter en operation minskar betydligt om man slutar röka. Ett rökstopp på 6 - 8 veckor före operation gör att komplikationsrisken blir lika låg som för icke-rökare. Varje rökfri dag är till nytta, redan efter 5 - 6 timmars rökstopp förbättras blodets syresättning. Det betyder att du genom ett rökstopp förbättrar sår-läkningen och minskar risken att få blodproppar, infektioner och lungkomplikationer. Rökstopp rekommenderas därför så snart du vet att du ska opereras. Vill du ha stöttning i rökavvänjning kan du själv kontakta Tobakspreventiva enheten (019-602 01 50) eller ringa gratis till Sluta-röka-linjen (020-84 00 00, www.slutarokalinjen.org).



Alkoholuppehåll: En konsumtion över 2 standardglas (à 12 g alkohol) per dag ger fördubblad risk för komplikationer efter operation som infektioner, akuta hjärtproblem och blödningar. Ett alkoholuppehåll 4 veckor före ingreppet ger kroppen möjlighet att återhämta sig och komplikationsrisken minskar. Vid högt blodtryck, diabetes, hjärt- och kärlsjukdom eller annan kronisk sjukdom är vinsterna med alkoholstopp ännu större.

Vill du få stöttning för att sluta dricka kan du kontakta din vårdcentral eller Alkohollinjen (Telefon 020-84 44 48, www.alkohollinjen.se) eller Alkoholhjälpén (www.alkoholhjalpen.se)



Hälsosamma matvanor och ett gott näringstillstånd inför kirurgi ger bättre förutsättningar för läkning och minskar risken för komplikationer. Att äta varierat och jämnt fördelat över dagen med 3 huvudmål och 2 - 3 mellanmål är en bra grund. Har du fler funderingar över kosten be din läkare att skriva en remiss till dietist.

Lycka till!

Stegdagbok

	Datum	Antal steg
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		
Totalt		

	Datum	Antal steg
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		
Totalt		

	Datum	Antal steg
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		
Totalt		

	Datum	Antal steg
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		
Totalt		

	Datum	Antal steg
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		
Totalt		

	Datum	Antal steg
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		
Totalt		