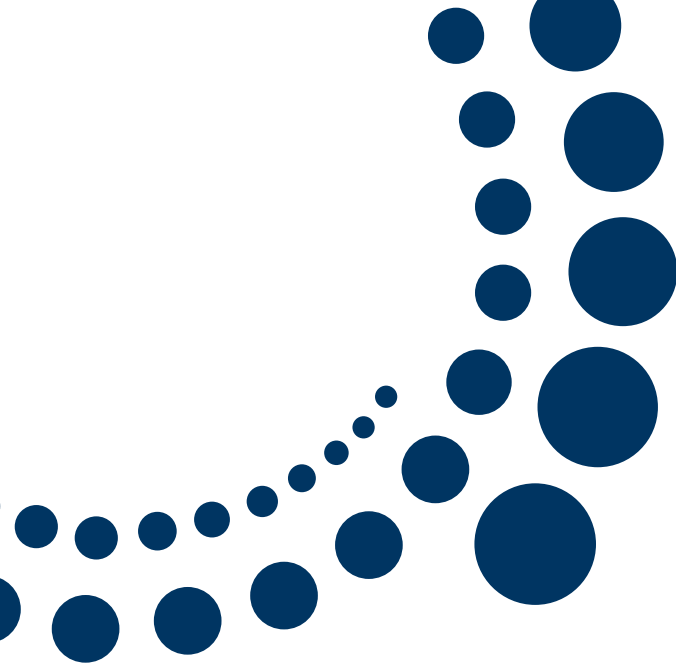


A photograph of two hikers from behind, walking through a lush green forest. The hiker on the left is wearing a blue shirt and a red and yellow backpack, holding a trekking pole. The hiker on the right is wearing a blue shirt and a large blue backpack, also holding a trekking pole. In the background, there are large, rocky mountains under a bright sky.

# Stark inför bukoperation – stark för livet

Råd till dig som patient och dina närstående





[www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor](http://www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor)



2022 © Fysioterapeuterna  
Grafisk form: Rickard Örtegren  
Materialet är finansierat med stats-  
bidrag från Socialstyrelsen.

INFÖR OPERATIONEN	4
Matvanor	5
Tobak	6
Alkohol	7
Fysisk aktivitet	8
UNDER SJUKHUSVISTELSEN	10
När du ska upp	11
Andningsträning	12
EFTER SJUKHUSVISTELSEN	14


# Inför operationen

I DEN HÄR BROSCHYREN får du råd om hur du kan förbereda dig inför din operation. Du får även vägledning i hur du kommer igång efter operationen och när du kommer hem.

En operation innebär en påfrestning på din kropp och det är därför viktigt att du är i så god fysisk form som möjligt. Goda levnadsvanor kan minska risken för komplikationer, gynna sårhäkning och påskynda återhämtning.

Matvanor, tobak och alkohol samt fysisk aktivitet är faktorer som påverkar din hälsa. Hälsosamma levnadsvanor kan göra stor skillnad för din operation. Detta kan du själv påverka.

Se väntetiden inför din operation som en förberedelsestid. Genom att använda denna tid till att förbättra dina levnadsvanor förbättrar du dina möjligheter till att operationen ska gå bra och att du ska må bra efteråt.



*Goda levnadsvanor och fysisk träning  
gör dig starkare inför operationen  
och starkare för livet.*



## MATVANOR

DET ÄR VIKTIGT ATT TILGODOSE kroppens behov av energi, protein och näringsämnen för att minska komplikationsrisken och gynna sårhäkning vid en operation. Det gör du genom att äta hälsosamt.

Hälsosamma matvanor innebär att man regelbundet äter grönsaker, baljväxter, frukt och bär, fisk och skaldjur, nötter och frön och att man begränsar mängden rött kött, charkprodukter, socker och sockerrika livsmedel samt salt och alkohol.

Inför vissa operationer kan du som är överviktig bli rekommenderad att gå ner några kilo för att minska risken för komplikationer. Om du däremot har svårt att äta eller gått ner ofrivilligt i vikt senaste månaderna finns risk för undernäring. Efter en del operationer kan du behöva anpassad kost.

Oavsett vilket bör du då ha kontakt med en dietist på din vårdavdelning eller vårdcentral före och efter operationen.



---

**HÄLSOSAMMA MATVANOR** inför en operation minskar risken för komplikationer och påskyndar sårhäkning.



## TOBAK

NÄR DU BLIR OPERERAD är det många faktorer som påverkar resultatet. Att röka är en negativ faktor som kan medföra allvarliga komplikationer. Därför är ett rökuppehåll, och allra helst ett rökslut, det viktigaste du kan göra för din hälsa och för att operationen ska gå bra.

I samband med en operation rekommenderas ett rökuppehåll med stödmedicinering, minst fyra till helst åtta veckor före operationen och lika länge efteråt. Ett rökuppehåll efter operationen minskar infektionsrisken, gynnar sårhäkning och påskyndar återhämtningen. För att komplikationsrisken ska minska ska du alltså vara helt rökfri och inte bara dra ner på rökningen.

Om du vill ha råd om att sluta röka kan du vända dig till personalen på din vårdavdelning eller vårdcentral, 1177.se eller Sluta-Röka-Linjen via slutarokalinjen.org eller 020-84 00 00.



---

*ETT RÖKUPPEHÅLL före operation minskar infektionsrisken och påskyndar återhämtningen.*



## ALKOHOL

INFÖR EN OPERATION rekommenderas reducerad alkoholkonsumtion eller ett alkoholuppehåll minst fyra veckor innan och en tid efter ingreppet för att bidra till minskad risk för komplikationer under och efter operationen. En alkoholkonsumtion över två standardglas per dag ger en fördubblad risk för komplikationer som infektioner, sämre sårhäkning, akuta hjärtproblem och blödningar.

Har du sedan tidigare besvär som diabetes, högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdom eller annan kronisk sjukdom har du ännu större vinster med ett alkoholuppehåll inför operation.

Om du vill ha råd kan du vända dig till personalen på din vårdavdelning eller vårdcentral, [1177.se](http://1177.se), [Alkoholhjalpen.se](http://Alkoholhjalpen.se), eller ringa till Alkohollinjen: 020-84 44 48.

Lättöl	Folköl	Starköl	Vin	Starkvin	Starksprit
2×33 cl	50 cl	33 cl	15 cl	8 cl	4 cl

---

ETT STANDARDGLAS för olika alkoholhaltiga drycker.



## FYSISK AKTIVITET

ATT VARA I SÅ GOD FYSISK FORM SOM MÖJLIGT är en bra förberedelse då man lättare klarar av såväl operation som återhämtning och rehabilitering. Sjukdom och medicinska behandlingar kan medföra nedsatt kondition och styrka.

Lite fysisk aktivitet är bättre än ingen och mer aktivitet är bättre än lite. Välj fysiska aktiviteter som du klarar av och som blir av. Hälsosamma fysiska aktivitetsvanor innebär att man regelbundet gör konditions- och muskelstärkande aktiviteter och undviker långvarigt stillasittande. Dessutom rekommenderas balansträning för personer över 65 år.

Enligt rekommendationerna för fysisk aktivitet ska man nå upp till 150–300 minuter fysisk aktivitet på måttlig nivå i veckan, alternativt 75–150 minuter på högintensiv nivå. Det går även bra att kombinera dessa. Sprid ut aktiviteterna över veckans dagar.

Exempel på konditionsstärkande aktivitet är raska promenader där du får upp pulsen, blir varm och ökar andningen.

Vänd dig gärna till fysioterapeuten på din vårdavdelning eller vårdcentral eller till [1177.se](http://1177.se).



3



### FYSISK TRÄNING

Träna regelbundet t.ex gym, bollspel, löpning, simning eller raska promenader.

2



### ÖKA VARDAGSAKTIVITETEN

Utnyttja situationer i vardagen – ta trappan istället för hissen eller stig av bussen en hållplats tidigare.

1



### BEGRÄNSA STILLASITTANDET

Undvik långvarigt stillasittande genom att ta regelbundna korta pauser, det vi kallar "bensträckare".

---

ALLMÄN REKOMMENDATION om fysisk aktivitet för vuxna.

# Under sjukhusvistelsen

I SAMBAND MED OPERATIONEN påverkas bland annat andning och blodcirkulation. Narkosmedel, sängläge och smärta i operationsområdet påverkar andningen negativt. Slem kan då samlas i luftvägarna vilket ökar risken för lunginflammation. När man är inaktiv förlorar man även muskelmassa.

Det är därför viktigt att snabbt återgå till normal aktivitet. Begränsa tiden som du tillbringar i sängen. Rör gärna på benen och trampa med fötterna då du är sängliggande, börja redan på uppvaket.



---

**DET ÄR VIKTIGT ATT SNABBT ÅTERGÅ till normal aktivitet.**  
*Begränsa tiden som du tillbringar i sängen!*

## När du ska gå upp

EFTER OPERATIONEN är det mest skonsamt för bukmuskulaturen att stiga upp via sidliggande. Tänk på att inte spänna magen. Böj på benen och rulla över på sidan, för sedan ut benen över sängkanten och skjut samtidigt ifrån med armarna så att du kommer upp till sittande. Gör på samma sätt, fast omvänt, då du ska lägga dig ner.

Senast dagen efter operationen får du hjälp att komma upp ur sängen. Försök sedan att vara uppe så mycket som möjligt, minst 2–3 gånger per dag, ju mer desto bättre. Inta gärna dina måltider i matsalen. När du ligger och vilar under dagen, ändra gärna din viloposition. Ligg gärna på sidan och byt sida regelbundet. Om du ligger på rygg kan du gärna ha huvudändan upphöjd för förbättrad lungfunktion.

Att vara nyopererad kan vara smärtsamt och omtumlande, men ju mer aktiv du är de första dagarna efter operationen, desto snabbare återhämtar du dig.



---

DET ÄR MEST SKONSAMT att stiga upp via sidliggande.

## Andningsträning

FÖR ATT ÅTERFÅ NORMAL LUNGVOLYM och förebygga lungkomplikationer efter operationen är det viktigt att andningsträna. Detta gör du genom att ta flera djupa andetag varje till varannan timme under de timmar du är vaken.

Vid en större operation kommer du troligen att få ett hjälpmedel för andningsträning. Personalen informerar dig om hur du ska använda den.

Andningsträning, med eller utan hjälpmedel, utförs enligt nedan tre gånger vid varje träningstillfälle:

- ▶ Ta ett djupt andetag och håll andan i 2–3 sekunder. Blås ut mot ett motstånd som antingen är halvslutna läppar eller ett träningshjälpmedel. Ta inte i allt vad du kan och töm inte lungorna på luft. Upprepa tio andetag i följd. Vila en liten stund.
- ▶ Om du har slem i luftvägarna bör du hosta upp detta så att luftvägarna hålls fria. Huffa är en hostteknik som är något skonsammare för såret och som utförs genom att andas in ett djupt andetag och sedan hastigt ut genom öppen mun. En kudde mot operationssåret ger bra stöd och mindre smärta.



## **ANDNINGSTRÄNING OCH ATT VARA UPPE OCH RÖRA PÅ SIG**

... är mycket viktigt. Märker du att det gör ont och att smärtan begränsar dig bör du be om mer smärtstillande.

## Efter sjukhusvistelsen

LÄKNINGSTIDEN VARAR VANLIGTVIS sex till åtta veckor från operationsdagen, men kan variera utifrån operationsmetod och övrig medicinsk behandling. Undvik att lyfta tungt och träna hårt under läkningsperioden. Promenader, stavgång gå i terräng, trappor och lättare hushållsarbete är ofta lämpliga aktiviteter att börja med. För din hälsa är det viktigt att fortsätta att vara fysiskt aktiv i vardagen och träna regelbundet. Försök att hitta rutiner och aktiviteter som du trivs med och undvik långvarigt stillasittande.

Om du behöver stöd och hjälp för att komma igång kan du vända dig till fysioterapeuten på din vårdcentral. Du behöver ingen remiss!

När du blir opererad är det många faktorer som påverkar resultatet. Försök att göra de förberedelser du kan. Ta sedan chansen att bibehålla dina hälsosamma levnadsvanor efter läknings- och rehabiliteringstiden!



*Stark inför operation  
– stark för livet!*



---

*OM DU BEHÖVER STÖD OCH HJÄLP för att komma igång kan du vända dig till en fysioterapeut på din vårdavdelning eller vårdcentral. Du behöver ingen remiss!*

## Större operationer innebär ofta en stor påfrestning för kroppen.

Genom hälsosamma levnadsvanor före och efter operationen kan återhämtningen och läkningen förbättras. I detta kunskapsstöd får du råd om hur du kan påverka din hälsa i samband med operationen.

Arbetet har finansierats med statsbidrag från Socialstyrelsen.

