

Stark efter bukkirurgi

Träningsprogrammet nedan är vetenskapligt utvärderat^{1 2} och utformat som ett stöd för dig som fysioterapeut i primärvården. Forskning visar att tidig rehabilitering med stöd av fysioterapeut kan påskynda återhämtningen efter operation – därför är det viktigt att patienten får stöd med träning direkt efter utskrivning från sjukhuset.

Träningsprogram/ Stark efter bukkirurgi

Efter en operation i buken har man oftast ett större operationssnitt eller flera porthål. I remissen från sjukhuset där det hänvisas till detta träningsprogram framgår hur länge patienten ska undvika väldigt tunga lyft, och om det finns andra restriktioner som till exempel att patienten inte får sitta.

Uppvärmning

- Cykel, rehabcykel (sadel som ej trycker mot perineum), gåband eller crosstrainer.

Styrketräning 1/ Under restriktioner

Lätt belastning utan tunga lyft: 2 x 15 reps
(2 – 3 på Borg-CR10 eller ca 50–70 % av 1RM).

- Knäböj med stor boll mellan rygg och vägg
- Latsdrag med Theraband
- Rodd med Theraband
- Armhävning mot vägg
- Tåhävningar

Styrketräning 2/ Efter restriktionstid

Ökad belastning: 2 x 10 reps
(3 – 5 på Borg-CR10 eller ca 65 – 75 % av 1RM).
Lämpligtvis i maskiner.

- Benpress
- Latsdrag/Pulldown
- Rodd
- Bröstpress
- Tåhävningar

Konditionsträning i intervaller

Rörelseträning sker individuellt efter behov.

- Cykel, rehabcykel (sadel som ej trycker mot perineum), gåband eller crosstrainer
- 3 stycken intervaller, 5 – 10 min/intervall med 2 – 5 minuters vila mellan intervallerna
- Måttlig intensitet
(Borg-RPE 12 – 13 eller 40 – 59 % VO2max)
- Efter bedömning, måttlig-hög intensitet
(Borg-RPE 12 – 15 eller 40 – 80 % VO2max)

KONTAKTA OSS _____

Fysioterapeuterna på
Karolinska Universitetssjukhuset:
08-123 736 36

¹ Porserud A et al. Effects of an exercise intervention in primary care after robot-assisted radical cystectomy for urinary bladder cancer: a randomised controlled trial. BMC Cancer 2024;24(1):891
² Karlsson P et al. Patients' experiences of an exercise intervention in primary care following robot-assisted radical cystectomy due to bladder cancer: a qualitative study. BMC Cancer. 2024;24(1):1306