

Stark efter bukkirurgi

Du har opererats i buken och ska nu åka hem från sjukhuset. I samband med din utskrivning från sjukhuset så skickar vi en remiss till fysioterapeut för fortsatt rehabilitering inom primärvården.



VI SKICKAR REMISS

I remissen skriver vi att du har opererats i buken och vilka restriktioner du har efter operationen. Vi skriver också att kontakt bör tas med dig snart efter du kommit hem eftersom du behöver hjälp med rehabilitering efter tiden på sjukhus. Remissen skickar vi till en fysioterapeut så nära ditt hem som möjligt för att underlätta för dig att ta dig dit.



HEMTRÄNINGSPROGRAM

Innan du påbörjar träning hos fysioterapeut så kan du träna hemma enligt detta program med promenader och muskelstärkande övningar. Det är bra att du börjar med träningsprogrammet så snart du kommer hem från sjukhuset.

+ PROMENADER

Ta gärna flera korta promenader varje dag, och utöka succesivt längden på promenaderna. Stegräkning med till exempel mobiltelefon kan vara ett stöd och ge motivation att fortsätta och så småningom utöka promenaderna.



KONTAKT MED FYSIOTERAPEUT

Fysioterapeuten kommer att kontakta dig och ni kommer att tillsammans hitta en tid som känns bra för dig att påbörja din träning.



VETENSKAPLIGT BEVISAT

I forskningsstudier har vi sett att tidig hjälp med rehabilitering hos fysioterapeut bidrar till snabbare återhämtning efter operation. Det här träningsupplägget är vetenskapligt utvärderat vid Karolinska Institutet.

KONTAKTA OSS

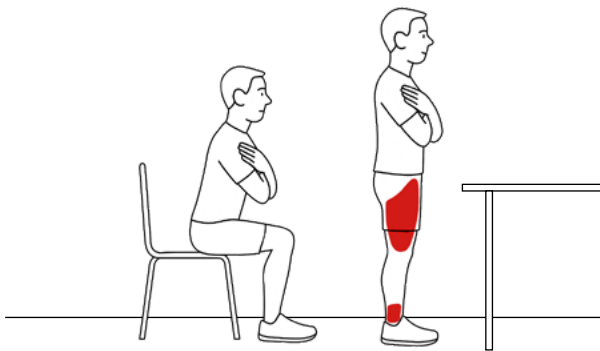
Fysioterapeuterna på
Karolinska Universitetssjukhuset:
08-123 736 36

Hemträningsprogram

Övningarna utförs i **2 Set x 10 Repetitioner**.

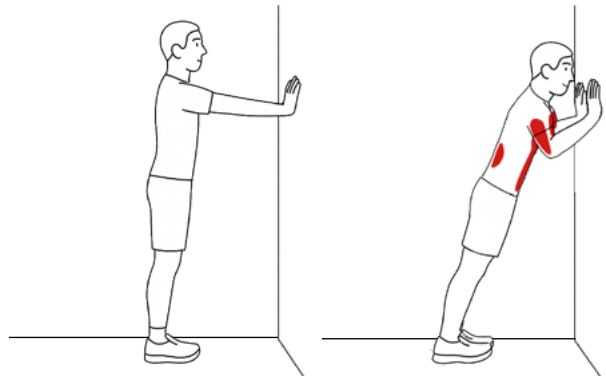
1 Uppresning från stol

Ha ett fast föremål framför dig, till exempel ett bord vid behov av stöd. Ta stöd med armarna om du behöver.



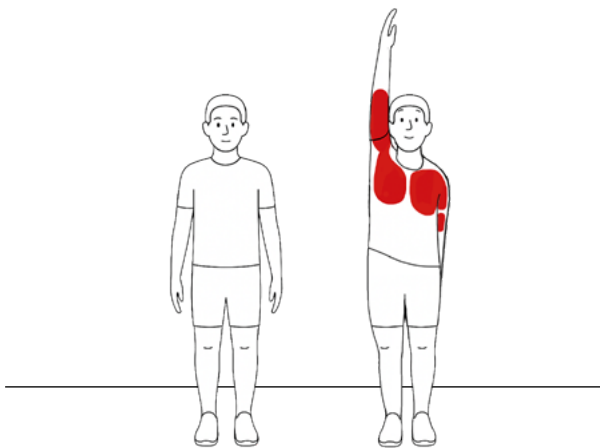
2 Armhävningar mot vägg

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka.



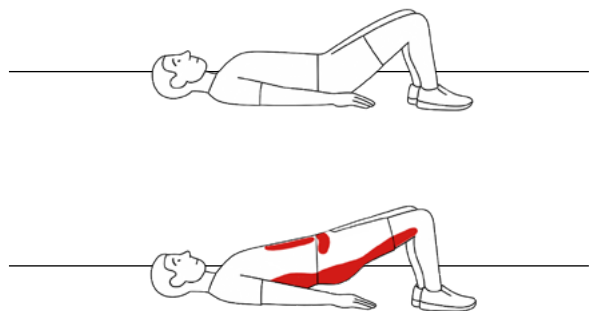
3 Plocka äpplen

Sträck växelvis höger och vänster arm upp i luften och grip efter "äpplen" i luften.



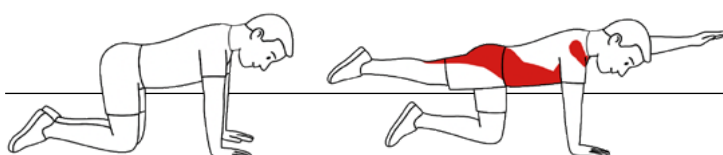
4 Bäckenslyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan och lyft från underlaget. Håll i 3-5 sek. Sänk långsamt ner kroppen tillbaka till underlaget med kontroll.



5 Enarms- och enbenslyft i fyrfota

Sträck ut ena armen och motsatt ben. Försök att hålla överkropp och höft rak genom hela rörelsen. Växla sida.



SCANNA
QR-KODEN
FÖR ATT SE EN
VIDEO MED
ÖVNINGARNA.

