

## Information från fysioterapeut – NUSS-operation

Bågen sitter stabilt efter ca 12 veckor, efter 8 veckor kan en gradvis återgång till vanliga aktiviteter göras. För att minska risken för att bågen rubbas ur sitt läge bör dessa rekommendationer följas:

En god **kroppshållning** ska bibehållas under första månaden efter utskrivning. Håll bröstryggen rak men inte spänd och undvik att sjunka ihop. Undvik att vrida på överkroppen samt att ligga på sidan eller magen första månaden.

Inga tunga lyft under de första tre månaderna. När du ska bära rekommenderas ryggsäck.

**Andningen** är påverkad efter operationen, därför bör andningsövningar (med PEP-pipa) utföras varje timme dagtid under sjukhusvistelsen. Fortsätt gärna med andningsövningarna de första dagarna hemma, tills det går att ta djupa andetag utan problem. Vid hosta är det bra att krama med armarna runt bröstkorgen för att minska smärta. Den bästa andningsgymnastiken är att vara uppe och röra på sig, dagliga promenader rekommenderas. Rörlighetsträning instrueras av fysioterapeut efter operationen, dessa övningar bör utföras två gånger per dag under den första månaden.

Återgång till skola, med anpassad idrottsundervisning, eller arbete så snart som möjligt.

**Fysisk aktivitet** är viktigt för återhämtningen, till en början promenader och rörlighetsträning. För barn och ungdomar rekommenderas minst 60 minuters fysisk aktivitet varje dag. Efter hand kan ytterligare aktivitet/träning gärna utföras. Några exempel på aktiviteter och när det är ok att påbörja:

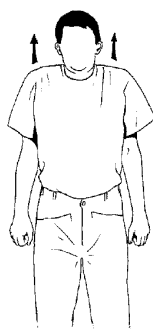
- Transportcykling: 8-10 veckor. Tuffare cykling, tex MTB, kan påbörjas efter 3 månader.
- Fotboll (eller liknande): ok att börja träna efter 3 månader, matchspel efter 6 månader.
- Styrketräning: ok med belastning av armarna och axlarna efter 3 månader.

Viktigt att lyssna på kroppen när träningen påbörjas. Mer information och rådgivning kring fysisk aktivitet och träning fås från fysioterapeut på avdelningen.

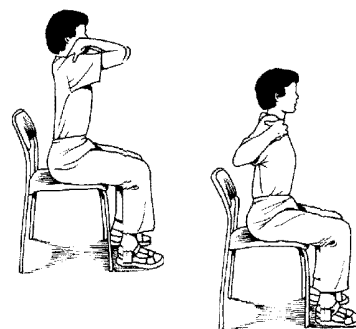
# Rörlighetsträning efter bröstkorgsrekonstruktion

Gå igenom programmet minst två gånger om dagen de första 4 veckorna efter operationen. Träningen minskar smärtan, ökar rörligheten samt stimulerar din förmåga att andas djupt och hosta. Utför varje rörelse 5 gånger, mjukt och långsamt. **Tänk på att ha en god hållning när du gör dina övningar!** Tänk även på andningen.

**1.** Sitt med händerna i knät. Dra upp axlarna mot öronen och håll kvar några sekunder. Sänk ner axlarna och slappna av.



**2.** Lägg händerna på axlarna. För armbågarna mot varandra. Sträck upp ryggen och för armbågarna utåt.



**3.** Med knäppta händer: för armarna uppåt så långt du kan.



**4.** Sänk axlarna och låt huvudet falla rakt åt sidan tills töjning känns. Håll ca 20 sek. En gång åt vardera sida.



**Lycka till!**