

# Till dig som ska få en PD-kateter inopererad

I samband med operation påverkas andning och blodcirkulation. För att förhindra komplikationer i form av propp i benet eller lunginflammation är det viktigt att komma igång så fort som möjligt och snabbt återgå till normal aktivitet.

## För andningen:

Ta 5 djupa andetag x 2, varje timme under dagen, gärna sittande.

## För blodcirkulationen:

Trampa ordentligt upp och ner med fötterna 20 ggr varje timme.

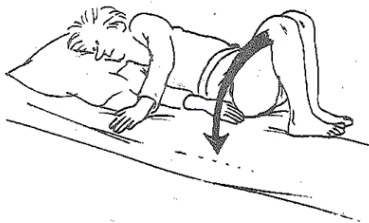
Dra upp ett ben i taget mot magen. Låt hälen glida på lakanet.

Upprepa växelvis 5 – 10 ggr.

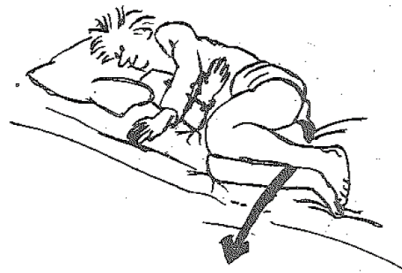
Det är viktigt att du skonar bukmusklerna efter operationen genom att **undvika tunga lyft och bukmuskelträning 6-8 veckor.**

För att skona bukmusklerna bör du också tänka på att **ta dig i och ur säng via sidliggande** de första 6-8 v. efter operationen.

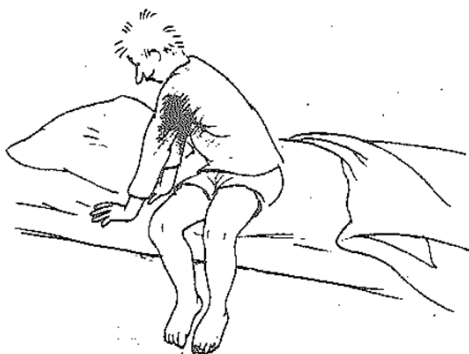
## Så här gör du när du ska stiga upp:



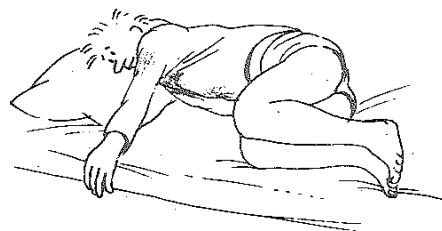
1. Dra upp benen och rulla över på sidan



2. För ut benen över sängkanten



3. Vänd dig mot kudden och skjut ifrån med armarna, så att du kommer upp till sittande.



## När du ska lägga dig ned:

Följ bilderna i omvänd ordning. Stöd dig på armarna och lägg dig ner på sidan först och lyft upp benen i sängen.

## Efter ca 6-8 veckor

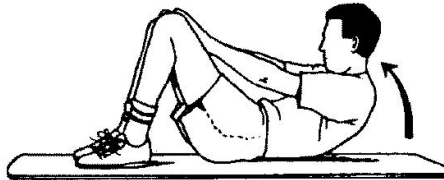
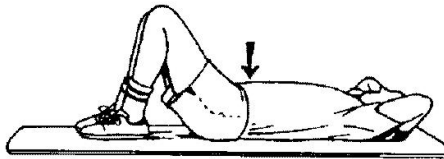
Hållningen kan förändras när man har dialysvätska i buken. Det kan i sin tur leda till ryggbesvär. Det är därför viktigt att träna bukmusklerna så att de behåller sin spänst. Du kan börja träna dina bukmuskler 6-8 veckor efter att du fått din kateter.

Dialysvätskan bör tömmas ut innan man tränar bukmusklerna.

Försök att få till vana att göra 2 x 10 sit-ups i samband med påsbyte.

Så här kan du göra:

Copyright © Mobilus Digital Rehab AB



**Med böjda ben pressa ner svanken och spänn magen.  
Rulla sen upp överkroppen.  
Långsamt tillbaka.**

Dialysvätskan i buken ger ett ökat tryck uppåt mot diafragma och lungor. Det är därför även bra att passa på att ta några djupa andetag i samband med urtappning av dialysvätskan.

Om du har frågor eller funderingar kring ovanstående information, tveka inte att kontakta fysioterapeuten/sjukgymnasten på avd. 26/njurmedicin.

Fysioterapin, Falu lasarett  
023-490895