

BOKSEN GÅR! – LAPAROSKOPITRENING FOR LIS

SERTIFISERING DEL 1



- Fire perler på rad (< 3 minutter)
- Flytte 12 fyrstikker (< 4 minutter)
- Slalåm med klokka (< 1 minutt 40 sekunder)
- Klippe sirkel (< 4 minutter)
- Stable 6 sukkerbiter (< 1 minutt 10 sekunder)



Fire perler på rad (< 3 minutter)

Læringsmål: Bimanuell trening, øye-hånd-koordinasjon, presisjon.

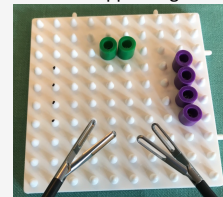
Utstyr: Perleplate med to rader markert med 4 prikker, 6 perler. To fettetter.

Startoppstilling: Teip fast perleplaten til underlaget og plasser den slik at de to markerte radene står vertikalt. Plasser 4 perler på de 4 svarte prikkene på høyre side. Plasser de to reserveperlene på øvre del av perleplaten. Start med begge fettettene synlig i nedre del av feltet.

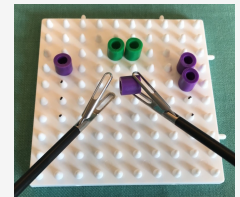
Utførelse: Løft en perle på høyre rad med instrumentet i høyre hånd, ta imot perlen med instrumentet i venstre hånd og plasser den på en valgfri svart prikk på raden til venstre. Gjentas til alle perlene er flyttet fra høyre til venstre side. Gjør det samme motsatt vei, men start da med instrumentet i venstre hånd, ta imot med instrumentet i høyre hånd.

Feil: Dersom du mister en perle løftes den opp igjen med instrumentet som mistet perlen og du fortsetter øvelsen. Fall perlene utenfor rekkevidde eller synsvidde, kan du bruke inntil to reserveperler.

Startoppstilling



Bilde fra øvelsen



Flytte 12 fyrstikker (< 4 minutter)

Læringsmål: Bimanuell trening, øye-hånd-koordinasjon, presisjon.

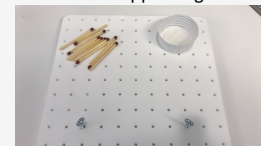
Utstyr: Plate med 2 porter, 12 fyrstikker, 1 kopp, teip. To nåleholdere eller fettetter.

Startoppstilling: Teip fast platen til underlaget slik at de to portene er vendt mot deg. Legg 12 fyrstikker i en haug øverst til venstre. Start med begge instrumentene synlig i nedre del av feltet.

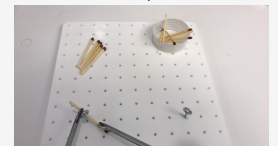
Utførelse: Løft en fyrstikk, før gjennom venstre port, ta imot med motsatt hånd, før gjennom høyre port og legg i koppen. Gjør det samme med de 11 gjenværende fyrstikkene. Det er lov å bruke underlaget for å vinkle fyrstikken.

Feil: Dersom du mister en fyrstikk løftes den opp igjen med instrumentet som mistet fyrstikken og du fortsetter øvelsen. Fall fyrstikken ut av koppen må den legges på plass i koppen igjen. Dersom fyrstikken knekker, eller faller utenfor rekkevidde eller synsvidde, må øvelsen startes på nytt.

Startoppstilling



Bilde fra øvelsen



Slalåm med klokka (< 1 min 40 sekunder)

Læringsmål: Bimanuell trening, vinkling av instrumenter.

Utstyr: Plate med 10 porter, klipp en fyrstikk til lengde 3 cm. To nåleholdere eller fettetter.

Startoppstilling: Teip fast platen til underlaget som vist på bildet. Legg fyrstikken foran første port. Start med begge instrumentene synlig i nedre del av feltet.

Utførelse: Løft opp fyrstikken og før den gjennom port 1 til 10 (med klokka).

Feil: Dersom du mister fyrstikken løftes den opp igjen med instrumentet som mistet fyrstikken og du fortsetter øvelsen. Dersom fyrstikken knekker, eller faller utenfor rekkevidde eller synsvidde, må øvelsen startes på nytt.

Startoppstilling



Bilde fra øvelsen



Klippe sirkel (< 4 minutter)

Læringsmål: Bimanuell trening, presisjon, bruk av saks.

Utstyr: To 10 x 10 cm kompresser hvor den ene har en svart sirkel tegnet, 2,5 cm i radius, med 3 mm svart strek. En nåleholder/fattetang, en saks.

Startoppstilling: Legg kompressene oppå hverandre midt i øvingsboksen med den svarte sirkelen øverst. Fest kantene til underlaget med teip. Start med begge instrumentene synlig i nedre del av feltet.

Utførelse: Ta tak i kompressen med instrumentet og klipp ut den svarte sirkelen. Du skal klippe på den svarte streken.

Feil: Du skal kun klippe i det øverste laget. Unngå å klippe på innsiden av den svarte streken - det skal være en jevn svart strek på den utklippede sirkelen.

Startoppstilling



Bilde fra øvelsen



Eksempel på feil



Stable 6 sukkerbiter (< 1 min 10 sekunder)

Læringsmål: Bimanuell trening, presisjon, dybdesyn.

Utstyr: 6 sukkerbiter. To fettetter.

Startoppstilling: Trill 6 sukkerbiter inn i øvingsboksen, 2 av 6 sukkerbiter skal stå på høykant. Start med begge fettettene synlig i nedre del av feltet.

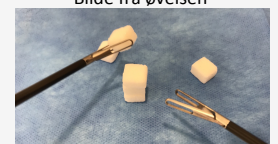
Utførelse: Stable en og en sukkerbit oppå hverandre med annenhver hånd. Tårnet skal være frittstående og må stå i minst 5 sekunder etter at siste sukkerbit er plassert.

Feil: Dersom du mister en sukkerbit løftes den opp igjen med instrumentet som mistet sukkerbiten og du fortsetter øvelsen. Fall sukkerbiten utenfor rekkevidde eller synsvidde må øvelsen startes på nytt.

Startoppstilling



Bilde fra øvelsen



BOKSEN GÅR! – LAPAROSKOPITRENING FOR LIS

SERTIFISERING DEL 2



Slalåm med krum nål mot klokka (< 3 minutter)
 Cysteutskrelling (< 10 minutter)
 Prikketesten (< 8 minutter)
 Suturere med begge hender (< 6 minutter)
 Suture av vaginaltopp (< 15 minutter)



Slalåm med krum nål mot klokka (<3 minutter)

Læringsmål: Bimanuell trening, vinkling av nål og nåleholdere.

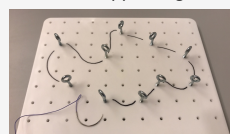
Utstyr: Plate med 10 porter, 1 sutur med middels stor krum nål (f.eks. Novosyn 0 eller tilsvarende). Klipp til trådlengde 20 cm. To nåleholdere.

Startoppstilling: Teip fast platen til underlaget som vist på bildet. Nålen legges flatt foran første port. Start med begge instrumentene synlig i nedre del av feltet.

Utførelse: Løft opp nålen, plasser i 90 graders vinkel i nåleholderen og før den gjennom port 1-10 (mot klokka).

Feil: Dersom du mister nålen løftes den opp igjen og du fortsetter øvelsen.

Startoppstilling



Bilde fra øvelsen



Cysteutskrelling (< 10 minutter)

Læringsmål: Trene fridisseksjon av cyste.

Utstyr: Plasser en str S hanske inn i en annen str S hanske. Fyll den innerste hansken med vann og lag en knute. Klipp av tuppen av hansken over knuten og lag en knute på den ytterste hansken. Tegn en svart strek rundt den ytterste delen av hansken 2 cm fra knuten. Bruk en fetttang/nåleholder og saks.

Startoppstilling: Legg en kladd i øvingsboksen. Fest hansken til underlaget med teip slik at enden med knuten sitter fast. Start med begge instrumentene synlig i nedre del av feltet.

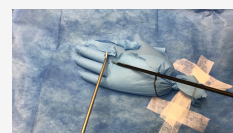
Utførelse: Lag en åpning i den ytterste hansken og disseker fri den innerste hansken fylt med vann.

Feil: Du skal unngå å klippe hull i den innerste hansken. Unngå å berøre hansken mellom den oppmerkede streken og den ytterste delen av hansken med knuten.

Startoppstilling



Bilde fra øvelsen



Prikketesten (< 8 minutter)

Læringsmål: Bimanuell trening, vinkling av nål og nåleholdere.

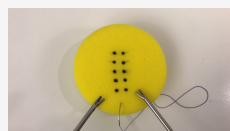
Utstyr: 1 svamp, teip, tusj, 1 sutur med middels stor krum nål (f.eks. Novosyn 0 eller tilsvarende). Klipp til trådlengde 25 cm. To nåleholdere, 1 saks.

Startoppstilling: Teip fast undersiden av svampen til underlaget. Marker opp to svarte prikker på 5 mm i diameter med 1 cm mellom, lag totalt fem rader. Fest nålen på svampen. Start med begge nåleholderne synlig i nedre del av feltet.

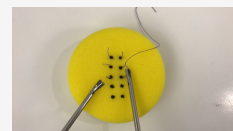
Utførelse: Plasser nålen i 90 graders vinkel i nåleholderen i din dominante hånd. Start på øverste linje og før spissen ned i den ene svarte prikken og ut av den andre. Dra tråden gjennom til det gjenstår ca. 1 cm på den ene siden, klipp tråden 1 cm lang på den andre siden. Gjenta det samme på rad 2. På rad 3 lager du en kirurgisk knute (2+1+1) og klipper tråden 1 cm kort. Gjenta samme på rad 4 og 5 som på rad 1 og 2.

Feil: Tråden må gå gjennom de svarte prikkene og ikke utenfor. Unngå å rive opp vevet i svampen. Instruktør sjekker at knuten er stram og at det ikke er mer enn to opprevete områder på svampen

Startoppstilling



Bilde fra øvelsen



Sluttresultatet



Suturere med begge hender (< 6 minutter)

Læringsmål: Bimanuell trening, vinkling av nål og nåleholdere.

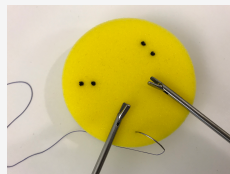
Utstyr: 1 svamp, teip, tusj, 1 sutur med middels stor krum nål (f.eks. Novosyn 0 eller tilsvarende). Klipp til trådlengde 25 cm. To nåleholdere, 1 saks.

Startoppstilling: Teip fast svampen til underlaget. Marker opp 2x2 svarte prikker på 5 mm i diameter med 1 cm mellom som vist på bildet. Fest nålen på svampen. Start med begge nåleholderne synlig i nedre del av feltet.

Utførelse: 1) Plasser nålen i 90 graders vinkel i nåleholderen i høyre hånd. Start på venstre side av svampen og før spissen ned i prikken til høyre og ut av den venstre. Lag en kirurgisk knute (2+1+1) og klipp tråden kort. 2) Plasser nålen i 90 graders vinkel i nåleholderen i venstre hånd. Start på høyre side av svampen og før spissen ned i den øvre prikken og ut av den nedre. Lag en kirurgisk knute (2+1+1) og klipp tråden kort.

Feil: Tråden må gå gjennom de svarte prikkene og ikke utenfor. Unngå å rive opp vevet i svampen. Instruktør sjekker at knuten er stram og at det ikke er mer enn ett opprevet område på svampen.

Startoppstilling



Bilde fra øvelsen



Sluttresultatet



Suture av vaginaltopp (< 15 minutter)

Læringsmål: Bimanuell trening, vinkling av nål og nåleholdere.

Utstyr: 2 svamper, teip, 1 sutur med middels stor krum nål (f.eks. Novosyn 0 eller tilsvarende). Klipp til trådlengde 30 cm. To nåleholdere.

Startoppstilling: Teip svampene sammen i den ene enden, samt fest den nederste svampen til underlaget. Nålen legges flatt på underlaget foran svampen. Start med begge nåleholderne synlig i nedre del av feltet.

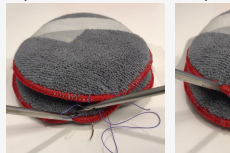
Utførelse: Lag en kirurgisk knute ved å feste øvre del av svampen til den nedre delen. Lag en fortløpende sutur med totalt 4 suturer, hvor nålespissen peker mot midten hele veien, dvs. at du må vinkle nålespissen motsatt vei når du er halvveis. På den siste suturen låser du tråden.

Feil: Du kan ikke ta øvre og nedre del av svampen i ett tak. Instruktør sjekker at første knuten er stram.

Startoppstilling



Spiss mot venstre



Spiss mot høyre

