



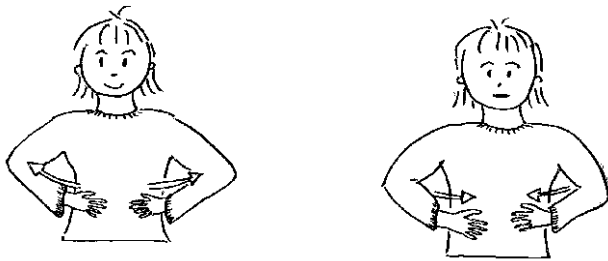
**Råd från
fysioterapeuten
till dig som ska
genomgå en
operation i mage,
rygg, hjärta eller
lungor**



Dessa övningar bör göras flera ggr/dag så länge du tillbringar större delen av dagen i sängen. För övrigt gäller det att komma upp och igång så fort som möjligt.

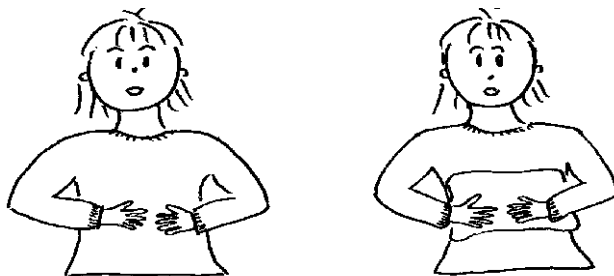
Syftet med det är att förebygga lungkomplikationer och blodpropp samt att bibehålla muskler och kondition i största möjliga mån.

1. Djupandas!



Andas in genom näsan, känn att bröstkorgen vidgar sig. Andas ut genom halvslutna läppar.

2. Huffa/Hosta!



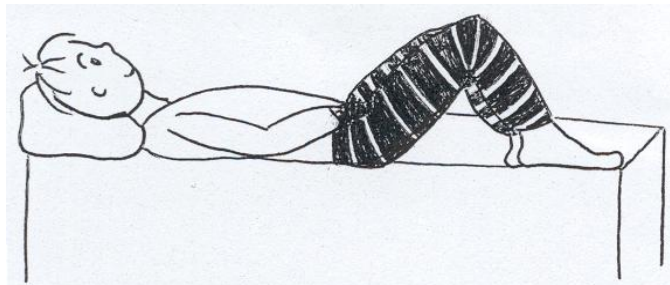
Använd en kudde eller dina händer som stöd över såret.

3. Rör på dig!

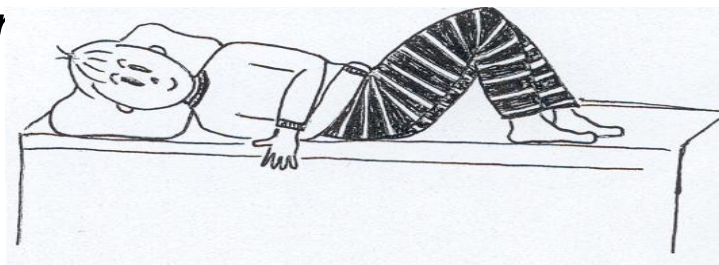


Trampa med fötterna 20 ggr/timme, böj och sträck benen 10 ggr/timme.

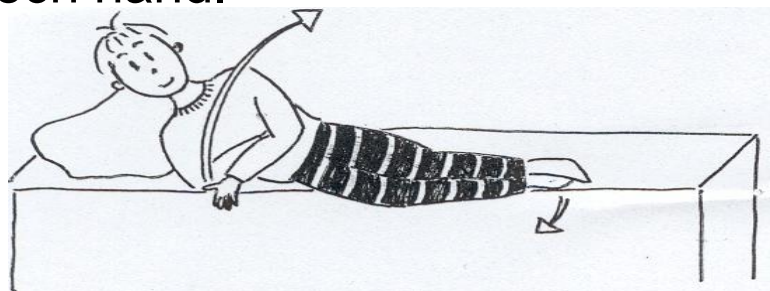
4. Stig upp!



Fäll knän åt det hållet du skall upp till och vänd dig helt på sidan



För fötterna över sängkanten och skjut ifrån med armbåge och hand.



Du lägger dig genom att göra allt baklänges.



Fysioterapikliniken/Fysioterapimottagning

Se mer information på hemsidan:

www.karolinska.se/fysioterapimottagning-huddinge

www.karolinska.se/fysioterapimottagning-solna

www.karolinska.se/fysioterapi-pa-vardavdelning