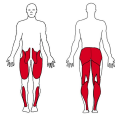
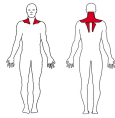
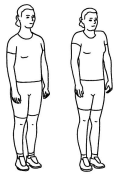


Den första tiden efter operation varvar du vardagsaktiviteter med vila och återhämtning. Det är viktigt att röra på sig för att främja cirkulation och sårhäkning och minska svullnad i operationsområdet, men samtidigt ge dig själv och din kropp tillräckligt med tid för vila och återhämtning. Viss trötthet, stelhet och värk omkring operationsområdet är normalt de första veckorna. Börja med kortare promenader och öka promenadsträcka och belastning/aktivitetsnivå successivt. Utgå ifrån hur du kunde röra dig och vara aktiv innan operationen. Den styrka/kapacitet i kroppen och den aktivitetsnivå du haft tiden innan din operation kommer påverka hur det är rimligt att belasta efter operation. Det är viktigt att du känner dig trygg att röra dig i alla rörelseriktningar. Du kan utföra ryggrörelser åt alla håll inom ett rörelseomfång som känns bekvämt för dig. Du skall inte stretcha eller provocera ryggen ut i ytterlägen. Ca 3 veckor efter operationen är det dags att komma igång med lättare träning för hela kroppen. Träningsprogram får du då i FRISQ-appen men det finns också tillgängligt på vår hemsida: www.rkc.se/rehab/rehab-efter-operation/



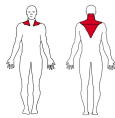
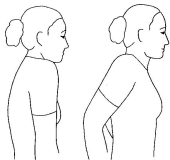
1. Promenader

Börja gärna med kortare promenader och öka gångsträcka successivt. Gå så avspänt som du kan och låt armarna svinga med i dina steg på ett naturligt sätt. Du kan också använda stavar när du går vilket skapar ännu mer rörelse, cirkulation och aktivitet i din kropp du då promenerar.



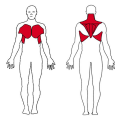
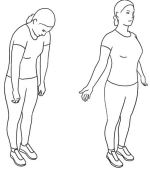
2. Höja och sänka axlarna

Andas in djupt och dra upp axlarna mot öronen håll stilla ett kort ögonblick och släpp sedan ner axlarna vid utandning. Känn på skillnaden på spänd och avslappnad muskulatur.



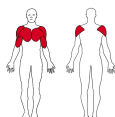
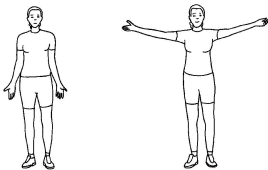
3. Rulla med axlarna

Rulla med båda axlarna samtidigt. Försök att göra stora cirklar. Rulla axlarna först 5 gånger framåt och därefter 5 gånger bakåt. Andas in när du rör axlarna uppåt och andas ut när axlarna rör sig nedåt. Slappna av och släpp på anspänning i kropp och skuldra/nacke i takt med varje utandning. Armarna skall hänga avslappnat ner längs sidorna.



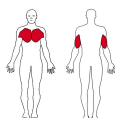
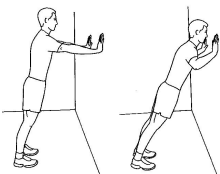
4. Andningsövning

Ställ dig med höftbrett avstånd mellan fötterna. Krumma ryggen och dra fram axlarna, samtidigt som du andas ut. Därfter öppnar du upp i bröstet genom att dra ihop skulderbladen och föra armarna bakåt, samtidigt som du andas in. Utför övningen lugnt och med så stort rörelseuttag som du tycker känns bra.



5. Rörelse för arm och skuldra

Andas in och för upp armarna längs sidan av kroppen, andas ut för dem ned igen. Utför ca 10 gånger.



6. Armhävningar mot en vägg

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka. Utför ca 10 gånger.

