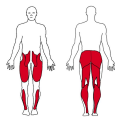
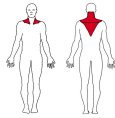
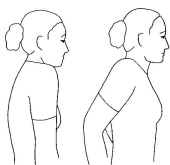


Den första tiden efter operation varvar du vardagsaktiviteter med vila och återhämtning. Det är viktigt att röra på sig för att främja cirkulation och sårhäkning och minska svullnad i operationsområdet, men samtidigt ge dig själv och din kropp tillräckligt med tid för vila och återhämtning. Viss trötthet, 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 ryggövelser 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 men det finns också tillgängligt på vår hemsida: [www.rkc.se/rehab/rehab-efter-operation/](http://www.rkc.se/rehab/rehab-efter-operation/)



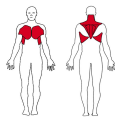
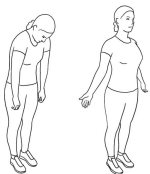
### 1. Promenader

Börja gärna med kortare promenader och öka gångsträckan 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 cirkulation och aktivitet i din bål du då promenerar.



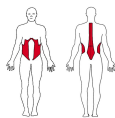
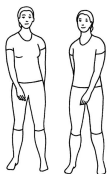
### 2. Rulla axlarna

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.



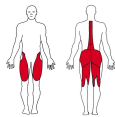
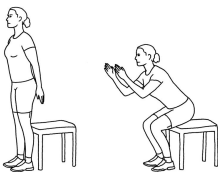
### 3. Andningsövning

Sitt eller stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Böj dig bakåt, titta upp mot taket/himlen. Andas in och sträck ut armarna bakåt så att din bröstorg vidgas. Andas ut, böj dig framåt och för fram armarna såsom om du skulle omfamna dig själv. Utför övningen i lugnt tempo och med så stort rörelseuttag som du tycker känns bra. Försök att göra andetag lugna och djupa.



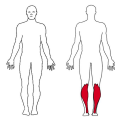
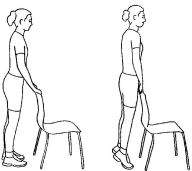
### 4. Stående vridning av kroppen

Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna. Roter kroppen mjukt och avslappnat från sida till sida. Låt armarna hänga avslappnade längs sidan av kroppen. Börja gärna med en liten rörelse och öka rörelsen alltmer vartefter. Kombinera gärna med fokus på andning och lätt svikt i knäna.



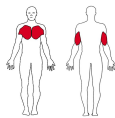
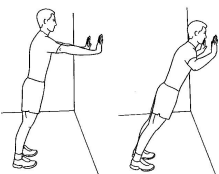
### 5. Knäböj med stol

Stå med rak rygg och med fötterna axelbrett isär. Böj i höfter och knän som om du skulle sätta dig på stolen. Sträck ut armarna framför bröstet och böj dig ned tills du nästan nuddar stolen. Tryck ifrån och res dig upp igen. Håll ryggen rak och blicken rakt fram. Upprepa tills du blir trött i benen.



### 6. Stående tåhävning med stöd

Stå bakom en stol och ta lätt stöd med händerna på stolsryggen. Gå upp på tå på bägge fötterna, stå i någon sek. Sänk därefter försiktigt ner igen. Upprepa tills du blir trött i vaderna. Därefter kan du placera ena foten bakom den andra och stretcha ut dina vadmuskler.



### 7. Armhävningar mot en vägg

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka. Håll bål原因skulaturen aktiv och håll ryggen och nacken rak genom övningen.

