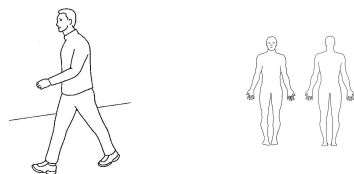


Den första tiden efter operation är det viktigt att röra på sig med vardagsaktiviteter för att främja cirkulation och sårhäkning och minska svullnad i operationsområdet, men samtidigt ge dig själv och din kropp tillräckligt med tid för vila och återhämtning. Viss trötthet, stelhet och värk omkring operationsområdet 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.

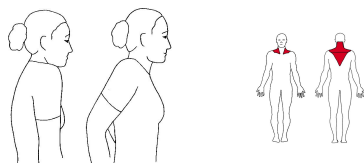
Ca 3 veckor efter operationen är det dags att komma igång med lättare träning för hela kroppen.

Våra träningsprogram och träningsfilmer finns på vår hemsida: <https://www.rkc.se/rehab/traningsprogram/>



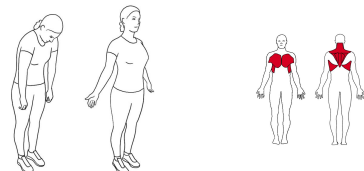
1. Promenader

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 rörelse och aktivitet i din bål du då promenerar.



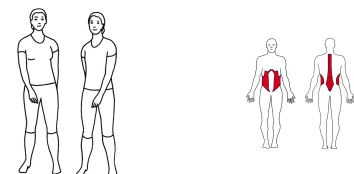
2. Rulla axlarna

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



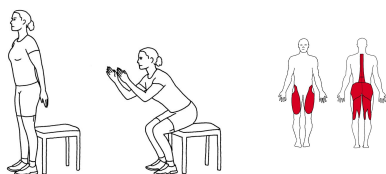
3. Rörelseövning

Ställ dig med höftbrett avstånd mellan fötterna. Krumma ryggen och dra fram axlarna, samtidigt som du andas ut. Därefter 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.



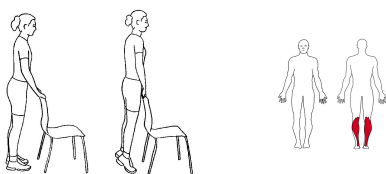
4. Stående vridning av kroppen

Stå på stället och rotera kroppen avslappnat från höger till vänster.



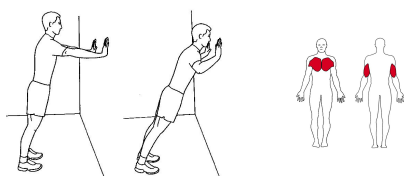
5. Knäböj med stol

Placera stolen bakom dig. Stå med rak rygg och med fötterna axelbrett isär. Lyft armarna upp framför bröstet. Böj i höfterna och knäna och sänk dig ner till sätet så att du nästan berör kanten på stolen. Tryck ifrån och kom upp igen. Håll ryggen rak och blicken rakt fram.



6. Stående tåhävning med stöd

Stå bakom en stol och ta stöd med händerna på stolsryggen. Gå upp på tå på bägge fötterna, stå i ca 5 sek. Sänk därefter försiktigt ner igen.



7. Armhävningar mot en vägg

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

