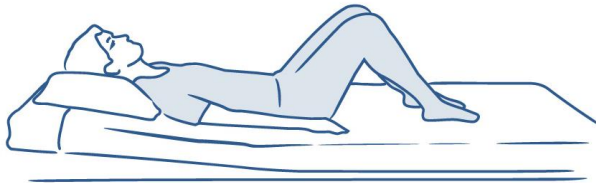


## **Så sätter du dig upp efter en bukoperation**

För att skydda såret bör du sätta dig via sidoliggande. Då använder du inte magmusklerna lika mycket.

För att sätta dig upp, följ instruktionerna.

1. Böj benen.



2. Lägg dig på sidan.



3. För ut benen över sängkanten. Tryck dig upp till sittande med hjälp av dina armar.



4. För att lägga dig ner, följ bilderna i omvänd ordning.