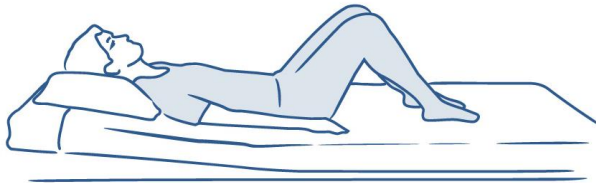


Så sätter du dig upp efter en operation i magen

För att skydda såret bör du sätta dig genom att först lägga dig på sidan. Då använder du inte magmusklerna lika mycket.

Gör så här:

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.