

Fysisk aktivitet efter en operation

Fysisk aktivitet efter en operation är bra. Rörelse får igång blodcirkulationen som förbättrar sårhäkningsprocessen och minskar risken för lunginflammation och blodpropp i benen. Det är också ett sätt att få igång tarmarna och minska risken för förstoppning och illamående. Rörelse förbättrar även lungfunktionen, vilket minskar risken för lunginflammation och slem i lungorna. Att röra på sig minskar också risken för stelade leder och svaga muskler.

Du bör komma igång och röra på dig så snart som möjligt efter operationen. Personalen visar dig hur du bäst tar dig upp och rör dig utan att belasta operationssåret. Det är oftast bra att vara uppe så mycket du orkar och att sitta upp när du äter.

Om du ligger ner mycket bör du röra på fötterna fram och tillbaka för att öka blodcirkulationen och minska risken för till exempel blodpropp.



Rör gärna på tårna om du är mycket sängliggande.