

## Fysisk aktivitet efter en operation

Fysisk aktivitet efter en operation bidrar till att

- få i gång blodcirkulationen, vilket förbättrar sårhäkningsprocessen och minskar risken för lunginflammation och blodpropp i benen
- få i gång tarmarna och minska risken för förstoppning och illamående
- förbättra lungfunktionen, vilket minskar risken för lunginflammation och slem i lungorna
- minska risken för stela 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. Det ökar blodcirkulationen och minskar risken för till exempel blodpropp.



*Trampa med fötterna om du ligger mycket i sängen.*

### Efter operationen, på sjukhuset

Efter operationen bör du ligga i sängen så lite som möjligt och vara fysiskt aktiv så snart du kan. Efter större operationer är det vanligt att behöva ligga i sängen en kortare eller längre period, men du återhämtar dig snabbare och får färre komplikationer om denna period blir så kort som möjligt. Att sitta upp i sängen eller på en stol, stå och gå förbättrar många av kroppens funktioner. All rörelse är betydelsefull.

### Andningsträning

Att sitta upp och vara fysiskt aktiv minskar risken för komplikationer som lunginflammation, men ibland behövs också andningsträning. I så fall kan du rekommenderas olika andningsövningar med eller utan hjälpmedel. Eftersom effekten är kort bör du träna ofta. Rekommendationen är varje vaken timme under den första tiden efter operationen. Träna enligt de instruktioner du får av vårdpersonalen.

### Efter utskrivning

Målet är att du ska återgå till din vanliga eller en högre funktionsnivå än före operationen. Under tiden såret läker, vanligtvis 6–8 veckor, kan du behöva undvika tyngre belastning som styrketräning och tunga lyft. Men det betyder inte att du inte kan träna. Träning kan tvärtom leda till snabbare återhämtning och läkning.

Starta med lugnare aktiviteter som promenader, cykling eller lättare övningar och öka på belastningen allt eftersom. Det är vanligt att vara trött, men försök ändå att vara så aktiv du kan.

Råd om fysisk aktivitet kan du få från en fysioterapeut och annan vårdpersonal. Du kan också få fysisk aktivitet på recept (FaR).

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Fysisk aktivitet på recept.