

Gymnastikrörelser efter thorax (thoracosopia) operation

Konvalescens tiden efter operation är ca **2-3 veckor**. Under denna tid bör ni undvika att lyfta och bära tunga saker samt göra stora ansträngningar. Lätt hushållsarbete kan göras. Opererade sidans arm kan användas fritt i vardagliga situationer och lyftas upp så länge det **inte orsakar någon smärta**.

Gör rörelserna 2-3 gånger om dagen. Utför rörelserna långsamt genom att sträcka och inte göra ont. Kom ihåg att andas normalt. Utför varje rörelse 5-10 gånger. Ta en paus och upprepa totalt 2-3 varv. Fortsätt att träna ca 5-6 veckor.

Rörelseövningarna kan påbörjas **dagen efter borttagning av drän**.



Lyft upp axlarna, fäll ner och slappna av.



För fingrarna på axlarna: Gör cirkelrörelser med armbågarna. Byt riktning.



Fingrarna i kors: Håll armarna raka, för upp dem framvägen över huvudet och tillbaka ner igen.



Sitt och håll händerna bakom huvudet eller på axlarna: Vrid den övre delen av kroppen turvis åt höger och vänster. Blicken ska följa rörelsens riktning.



Sitt med händerna avslappnade längs sidan: Böj kroppen turvis åt sidan åt höger och vänster.