

Gymnastikrörelser efter esofagus operation

Konvalescenstiden efter operation är **6-8 veckor**. Under denna tid bör ni undvika att lyfta och bära tunga saker samt göra stora ansträngningar. Lätt hushållsarbete kan göras.

Motion främjar återhamtningen. Gör dagliga promenader och beroende på tillståndet kan ni öka påfrestningen. Fortsätt med andningsövningar och flaskblåsningen så länge som ni inte kan röra er så mycket.

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

Gör rörelser 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.**



Lyft upp axlarna, fäll ner och slappna av.



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



Sätt fingrarna i kors bakom huvudet, armbågarna till sidan utåt, lång nacke: För hakan mot bröstet och armbågarna ihop framför näsan. Sträck på ryggen och nacken och för armbågarna till sidan.



Fingrarna i kors: Håll armarna raka, för uppdem 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.