

Uppstigningsteknik efter operation

Att ta sig i och ur sängen utan att anstränga operationsområdet

1. Böj upp benen – ett i taget.
2. Vänd över åt ena sidan.
3. Sitt upp genom att trycka ifrån med armarna och samtidigt ta ner benen över sängkanten. För att komma ner i sängen gör man på samma sätt fast tvärtom

How to get out of bed after an operation without straining the surgical wound

1. Bend your knees – one at the time
2. Turn to the side
3. Sit up by pressing away with your arms at the same time you put your legs on the floor. To get in bed, do the same but reversed.

