

## 12 månader efter operationen

Nu kan du träna det du önskar, det finns inga restriktioner. Rekommendationerna är som innan operationen. Kanske kan det här bli en nystart för att prova nya aktiviteter?

Det finns möjlighet att få ett FaR, Fysisk aktivitet på recept. Då kommer du överens med den som skriver ut det om vilken träning du vill utföra och hur mycket och ofta.

Muskelstärkande aktivitet är viktigt för att undvika att förlora muskelmassa.

## Planera in fysisk aktivitet

Funder över vad som passar dig bäst.

Tycker du om att träna ute eller inne?

Tillsammans med andra eller ensam?

Hemma eller i träningslokal?

Använda träningsappar/YouTube eller annat?

Vilka tider passar bäst?

Boka in i kalendern så är det större chans att det blir av!

**Mina Mål:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fysisk aktivitet för dig som ska genomgå magsäckskirurgi



Foto: Maria Lidman

## Varför fysisk aktivitet?

Det är viktigt att vara i så god form som möjligt inför operationen och för att återhämta dig snabbare efter operationen. Förbered dig genom att vara fysiskt aktiv vilket du har nytta av både nu och efter operationen.

Att vara fysiskt aktiv är viktigt för din hälsa på många olika sätt, bland annat genom att det:

- Sänker nivån av stresshormoner och ökar må-bra hormoner vilket bidrar till att du blir piggare, sover bättre och kan lindra depression och ångest.
- Ökar ämnesomsättningen dels genom aktiviteten i sig och även genom att det hjälper dig att bibehålla din muskelmassa. Muskelmassan är viktig för energiomsättningen och bidrar både till viktne­d­gången och är nödvändig för att sedan bibehålla den lägre vikten.
- Ökar konditionen, styrkan och uthålligheten.
- Formar kroppen.
- Stärker skelettet och förbättrar balans och koordination.
- Förbättrar kroppsuppfattningen vilken ofta förändras efter en kraftig viktne­d­gång då hjärnan inte riktigt ”hänger med”.
- Stabiliserar blodtrycket, kan både sänka blodtrycket om det är förhöjt och höja om det är för lågt.

## Vilken typ av fysisk aktivitet?

### Innan operation

- Pulshöjande aktivitet på måttlig intensitet, t ex power walk, minst 30 minuter 5 dagar per vecka  
eller
- Pulshöjande aktivitet på hög intensitet, t ex löpning, minst 20-30 minuter 3 dagar per vecka  
och
- Muskelstärkande aktivitet: 8-10 styrkeövningar med 8-10 repetitioner 2 dagar per vecka
- Träna gärna balans
- Undvik långvarigt stillasittande och öka din vardagsmotion

### Direkt efter operation

Följ rekommendationerna som du får på sjukhuset.

### De första veckorna efter operation

Promenera eller cykla kortare sträckor och utöka sträcka och hastighet efter hand.

Undvik att träna magmusklerna och bära och lyfta tungt, mer än 10kg, de första 6 veckorna efter operationen.

### En månad efter operationen

Det går bra att prova i stort sett alla aktiviteter, t ex lättare gympapass, lättare styrketräning, dans, snabba promenader, cykling/spinning, simning/vattengympa när såren läkt. Vill du börja med mer intensiv och belastande träning som tung styrketräning eller kampsport rekommenderas du kontakta kirurgmottagningen. Ibland behövs en längre läkningstid till mer ansträngande och intensiva aktiviteter. Var medveten om att du under viktminskningssfasen inte svarar lika bra på intensiva och långa träningspass och du kan känna dig trött och matt.