

## Pasientens egen forberedelser før operasjon

### Trening

Jo bedre fysisk form du er i før operasjonen, jo fortere vil du kunne trene deg opp etter operasjonen.

Daglige gåturer er bra, men husk å bruke krykker hvis du halter. Vi anbefaler også sykling – spesielt på ergometersykkel.

**Ved smerter anbefaler vi at du bruker smertestillende slik at du kan opprettholde aktivitetsnivået.**

### Tannstatus

Problemer med tennene er også en risiko med tanke på infeksjon i forbindelse med operasjonen. Det er ønskelig at du har vært til tannlege innen 6 måneder før operasjonen.

### Røyking og alkohol

Røyking og daglig inntak av alkohol gir økt risiko for komplikasjoner etter operasjonen. Røyking forsinker blant annet sårtilhelingen. Vi anbefaler deg derfor å slutte å røyke før operasjonen, og at du inntar minst mulig alkohol.

### Kosthold

Et sunt og næringsrikt kosthold bidrar til en god rehabiliteringstid. Vi anbefaler at du har et fiber og proteinrikt kosthold i tiden før operasjonen. Proteiner finnes spesielt i melkeprodukter, kjøtt og egg.