

ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW PO ZABIEGACH OPERACYJNYCH

Pacjenci po zabiegach chirurgicznych narażeni są na zwiększone ryzyko powikłań ze strony układu oddechowego i układu krążenia. W celu uniknięcia tych powikłań konieczne jest wykonywanie ćwiczeń oddechowych i przeciwzakrzepowych, Należy często (co najmniej co 1/2 – 1 godzinę) zmieniać pozycję ciała w łóżku – najbardziej korzystną jest pozycja leżenia na boku. W razie kaszlu lub kichania w celu zmniejszenia bólu i ustabilizowania rany należy ucisnąć ręką miejsce przecięcia jamy brzusznej. Jeśli podczas kaszlu odrywa się flegma nie należy jej połykać, tylko odpluć do ligniny.

ĆWICZENIA W PIERWSZEJ DOBIE PO ZABIEGU:

1.ćwiczenia przeciwzakrzepowe powtarzane 20 razy co 1 godzinę



Energiczne zaciskanie dłoni
w pięść i otwieranie



Energiczne zgięcie grzbietowe
i podeszwowe obu stóp

2.ćwiczenia oddechowe z oporem – dmuchanie do butelki z wodą 5 razy co 1 godzinę.

ĆWICZENIA W DRUGIEJ DOBIE PO ZABIEGU:

Powtarzamy ćwiczenia z I doby. Dodatkowo należy wykonać poniższe ćwiczenia każdą kończyną po 10 razy:



1.Naprzemiennie unoszenie za głowę
wyprostowanej kończyny górnej



2.Naprzemiennie zginanie i prostowanie
kończyn dolnych



3. Naprzemiennie zginanie i prostowanie
kończyn górnych w stawach łokciowych



4.Kończyny dolne w rozkroku - skręcanie
stóp do środka i na zewnątrz

Opracowały:

mgr fizjoterapii Teresa Kowalska-Noga

mgr fizjoterapii Joanna Orzęcka