

I. Ćwiczenia dynamiczne i oddechowe w pierwszej dobie po zabiegu.

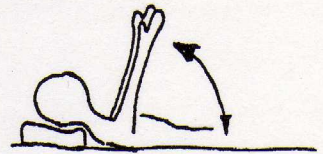
1. Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać torem piersiowym:

- wdech nosem – uwypuklenie klatki piersiowej, a wciągnięcie brzucha
- wydech ustami – wdmuchujemy powietrze przez półprzymknięte usta.

2. Ćwiczenia dynamiczne

W pierwszej dobie po zabiegu zalecane jest wykonywanie ćwiczeń w pozycji leżącej na plecach. Ręka powinna być ułożona na klinie przeciwbrzękowym. Każde ćwiczenie powtarzamy po 5 razy. Po każdym ćwiczeniu rozluźniamy rękę w wysokim ułożeniu (wstrząsanie ręką w górze)



1. Ćwiczenie

Zaciskanie dłoni w pięść i otwieranie z szeroko rozstawionymi palcami

2. Ćwiczenie

Zginanie i prostowanie ręki w stawie łokciowym

3. Ćwiczenie

Dłonie splecione za palce. Unoszenie wyprostowanych rąk w stawach łokciowych nad głowę.

II. Ćwiczenia dynamiczne i oddechowe w drugiej dobie po zabiegu

Ćwiczenia należy wykonywać przez ok. 10 min. kilka razy dziennie , a pomiędzy nimi rozluźniać rękę wstrząsając nią w górze. Należy ćwiczyć regularnie dostosowując aktywność fizyczną do swojej kondycji.

PROPONOWANE ĆWICZENIA



1. Unoszenie rąk wyprostowanych w łokciach bokiem w górę.



2. Unoszenie splecionych rąk przodem w górę (wdech nosem) i opuszczanie w dół (wydech ustami).



3. Łączenie dłoni z tyłu



4. Unoszenie ręki po stronie zabiegu bokiem w górę z dotknięciem ucha przeciwnieległego



5. Unoszenie łaseczki przodem w górę i opuszczanie za głowę na kark



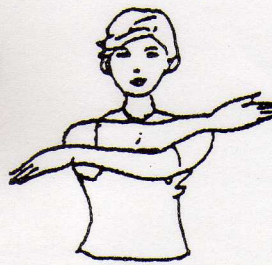
6. Unoszenie łaseczki po plecach w górę



7. Unoszenie łaseczki bokiem w górę



8. Ręce wzdłuż tułowia unoszenie ich bokiem w górę i skrzyżowanie na łopatkach



9. Ręce w bok (wdech nosem) objąć klatkę piersiową (wydech ustami)



10. Dłonie na barkach krążenie ramion w przód i w tył