



MANDALA

BEAUTY CLINIC

ĆWICZENIA POOPERACYJNE –
PRZECIWZAKRZEPOWE

ĆWICZENIA POOPERACYJNE – PRZECIWKAKRZEPOWE

Praktykowanie ćwiczeń wymienionych poniżej ma na celu pobudzenie układu tętniczko-żylnego, ponieważ prawidłowy ruch płynów w naszym organizmie odgrywa istotną rolę w procesach regeneracyjnych. Tak więc zwiększając zakres ruchu w naszym ciele stwarzamy korzystniejsze warunki pracy dla poszczególnych układów naszego ciała.

Zaleca się wykonanie całego zestawu ćwiczeń:

- nie ma żadnych przeciwwskazań od lekarza prowadzącego,
- po wcześniejszej konsultacji z fizjoterapeutą/osteopatą,
- jeśli pacjent/ka jest na siłach.

Podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń nie powinniśmy odczuwać bólu a jedynie delikatne ciągnięcie w miejscach pozabiegowych.



Fotografie wykonane we współpracy z Structural Med.



Oddychanie przeponą

1. POZYCJA CIAŁA

leżenie na plecach.

RUCH

kładziemy swoje dłonie na dolną krawędź żeber jak wyżej. Wykonujemy pogłębiony, spokojny wdech nosem (około 3s) i wydech ustami (około 4-5-6s).

Podczas wydechu staramy się napierać żebrami na nasze dłonie wymawiając głoskę „s”.

ILOŚĆ

10 powtórzeń.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

1 seria na 2h przez pierwsze 3-4 dni po operacji.

Przez kolejne 2-3 tygodnie 3 serie dziennie lub więcej.



Kręcenie dłoni

2. POZYCJA CIAŁA
dowolna.

RUCH
kręcenie dłoni.

ILOŚĆ
około 50/60 powtórzeń na minutę.

CZĘSTOTLIWOŚĆ
10-15 serii dziennie powtarzane co godzinę przez pierwsze 4-5 dni po zabiegu.



3. Ruchy stopami

POZYCJA CIAŁA

leżenie na plecach, nogi wyprostowane.

RUCH

ruchy stopami w pełnym zakresie jak wyżej na zdjęciu.

ILOŚĆ

około 50/60 powtórzeń na minutę.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

10-15 serii dziennie powtarzane co godzinę przez pierwsze 4-5 dni po zabiegu.

4. Ruchy kończyn dolnych

POZYCJA CIAŁA

leżenie na plecach, nogi mogą być ugięte lub wyprostowane.

RUCH

ruchy stopami w pełnym zakresie jak wyżej na zdjęciu.

ILOŚĆ

około 50/60 powtórzeń na minutę.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

10-15 serii dziennie powtarzane co godzinę przez pierwsze 4-5 dni po zabiegu.



Pozycja kończyn dolnych w górze i płasko wzdłuż ciała

5. POZYCJA CIAŁA

leżenie na plecach.

RUCH

faza I – nogi podparte o ścianę lub sofę jak wyżej około 3 minuty.

Faza II – nogi płasko wzdłuż ciała 1,5 minuty.

ILOŚĆ

3 razy powtarzamy fazę I i II

CZĘSTOTLIWOŚĆ

3-5 serii dziennie, powtarzane co 2-3h przez pierwsze 8-10 dni po zabiegu.



Skręty tułowia

6.

POZYCJA CIAŁA

leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach.

RUCH

skręcamy tułów razem z nogami na prawą i lewą stronę ciała.

ILOŚĆ

10 powtórzeń na jedną stronę.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

3-5 serii dziennie powtarzane co 2-3h przez pierwsze 8-10 dni po zabiegu.



POZYCJA CIAŁA

leżenie na plecach.

RUCH

skręcamy powoli szyję w lewą i prawą stronę do granicy ruchu lub bólu.

ILOŚĆ

10 powtórzeń.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

3-5 serii dziennie powtarzane co 2-3h przez pierwsze 3-4 dni po zabiegu.

7. Skręty szyi



Ruchy głowy w czterech kierunkach

8. POZYCJA CIAŁA

siedząca lub stojąca.

RUCH

faza I – spokojny ruch głowy do lewego i prawego barku.

Faza II – spokojny ruch głowy do przodu i do tyłu.

ILOŚĆ

10 razy powtarzamy fazę I i II

CZĘSTOTLIWOŚĆ

3-5 serii dziennie powtarzane co 2-3h przez pierwsze 8-10 dni po zabiegu.



POZYCJA CIAŁA

siedząca lub stojąca.

RUCH

uniesienie ramion do wysokości barków.

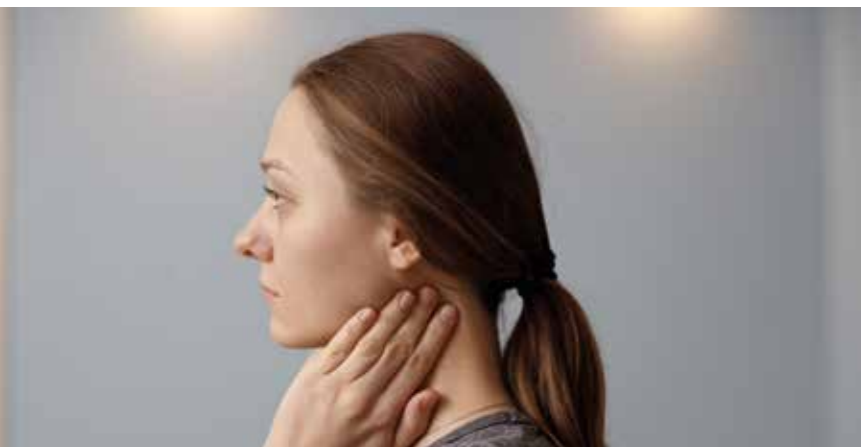
ILOŚĆ

15 powtórzeń.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

3-5 serii dziennie powtarzane co 2-3h przez pierwsze 8-10 dni po zabiegu.

9. Ruchy kończynami górnymi



Automasaż

10. POZYCJA CIAŁA

leżąca lub siedząca.

RUCH

faza I - delikatne uciskająco-okrężne ruchy wzdłuż szyi.

Faza II - delikatne uciskająco-okrężne ruchy wzdłuż brody.

ILOŚĆ

około 5 ruchów na każdą z faz, I i II fazę powtarzamy 3 razy.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

3-5 serii dziennie powtarzane co 2-3h przez pierwsze 8-10 dni po zabiegu.



Automasaż

11. POZYCJA CIAŁA

siedząca lub stojąca.

RUCH

delikatne uciskająco-okrężne ruchy kciukami wzdłuż brody.

ILOŚĆ

15 powtórzeń.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

3-5 serii dziennie powtarzane co 2-3h przez pierwsze 8-10 dni po zabiegu.



Automasaż

12. POZYCJA CIAŁA

leżenie na plecach.

RUCH

uciskająco-okrężne ruchy dłoni w dole pachowym po stronie prawej i lewej ciała.

ILOŚĆ

10 powtórzeń.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

3-5 serii dziennie powtarzane co 2-3h przez pierwsze 8-10 dni po zabiegu.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości
lub pytania skonsultuj się z Twoim
lekarzem prowadzącym.

ul. Zofii Nałkowskiej 59/U3, 60-573 Poznań
+48 (61) 833 08 81, fax: +48 (61) 833 08 82
klinika@mandalaclinic.com
mandalaclinic.com