

Rehabilitacja po chirurgii plastycznej piersi

1-3 doba po zabiegu

1. Prawidłowe oddychanie (wdech nosem – wydech ustami)
2. Krążenie dłońmi
3. Skręty szyi
4. Ruchy głowy w czterech kierunkach
5. Ruchy kończynami górnymi (do pierwszej bariery bólowej)
6. Automasaż

3 – 7 doba po zabiegu

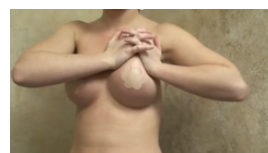
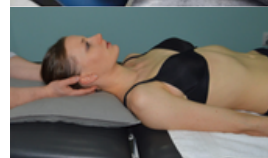
1. Automasaż
 2. Korekcja obręczy barkowej + ruch kulisty barków do przodu i tyłu
 3. Drenaż limfatyczny - praca fizjoterapeuty/osteopaty:
 - głowa i szyja,
 - I-II żebro,
 - brzuch.
- + poprawa ruchomości klatki piersiowej
+ zmniejszenie dolegliwości bólowych
+ zmniejszenie obrzęku

1-1,5 tygodnia po zabiegu

1. Ćwiczenia i automasaż do domu - zalecane wykonywanie ćwiczeń codziennie do 3 miesięcy. Po tym okresie minimum raz w tygodniu.
2. Wizyty u fizjoterapeuty/osteopaty:
 - 1-2 wizyt w tygodniu przez
 - 2-3 miesiące
 - 1 wizyta na 2-3 tygodnie do
 - 6 miesięcy

Terapia blizn

1. Autoterapia od 2-3 tygodnia do pełnej mobilności blizny.
2. Terapia drenażowa już po 5-6 dniach jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań.
3. Po 3 tygodniach szereg różnorodnych technik terapeutycznych z blizną .



Opracowanie:
STRUCTURAL MED KAROL GRĄDZKI
Aleja Niepodległości 31/31, 61-714 Poznań
+48 531 919 555



MANDALA
BEAUTY CLINIC