

Operacja drogą pochwową

Pierwsze trzy tygodnie

ĆWICZENIA PRZECIWBRZĘKOWE I PRZECIWZAKRZEPOWE

Pozycja wyjściowa (PW): leżenie na plecach na łóżku

RUCH: naprzemienne zginanie (zaciskanie) i prostowanie palców stóp (x20)



PW: jak wyżej

RUCH: w szybkim tempie naprzemienne zgięcie i wyprost stóp w stawach skokowych (x20)



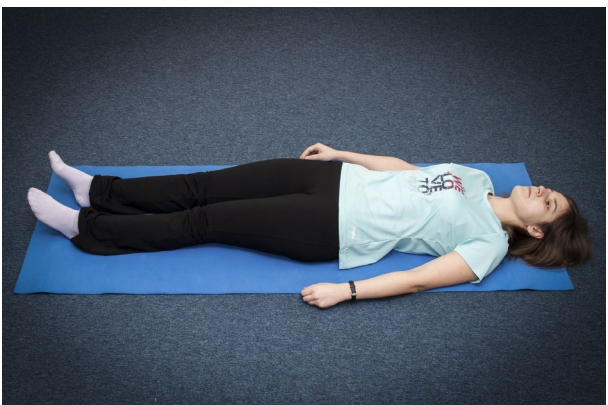
PW: jak wyżej

RUCH: odwodzenie i przywodzenie stóp (jak wycieraczki w samochodzie) (x20)



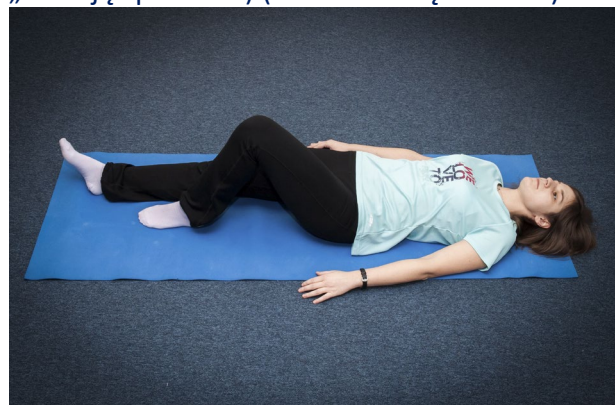
PW: jak wyżej

RUCH: ruchy okrężne w stawach skokowych („kółka” na zewnątrz i do środka) (x20)

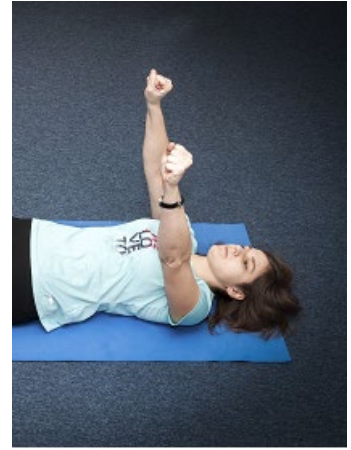


PW: jak wyżej

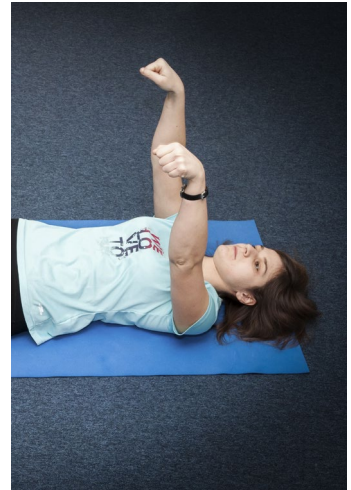
RUCH: naprzemienne zginanie kończyn dolnych w stawach kolanowych i biodrowych bez unoszenia stóp (pięty „szurają” po łóżku) (x10 na każdą ze stron)



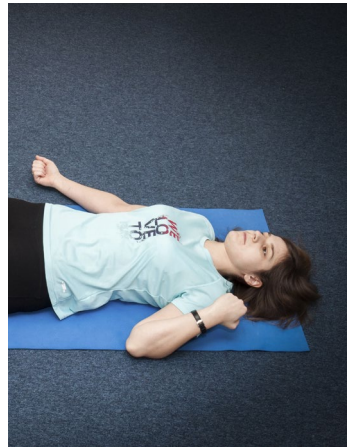
PW: leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, ręce w przód
RUCH: dynamiczne zaciskanie pięści (x20)



PW: jak wyżej
RUCH: zginanie i prostowanie nadgarstków (x20)



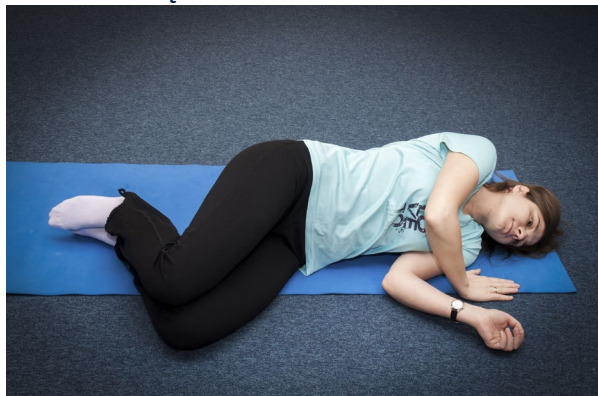
PW: jak wyżej
RUCH: krążenie nadgarstków w jedną i drugą stronę (x20)



PW: jak wyżej
RUCH: naprzemienne zgięcie i wyprost w stawach łokciowych (x10)

PIONIZACJA

W pierwszych dobach po operacji należy zmieniać pozycje nie angażując nadmiernie tłoczni brzusznej. W tym celu zmiana pozycji z leżącej na siedzącą powinna nastąpić poprzez leżenie na boku. Dzięki temu nie dochodzi do wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej.



KASZEL

W trakcie kaszlu należy przytrzymać brzuch jedną ręką, a za drugą odwrócić się w tył i kaszlnąć „za siebie”. Tułów powinien być wyprostowany.



4 tydzień – 6 tydzień po operacji

Ćwiczenia jak wyżej i dodatkowo

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE I OGÓLNOKONDYCYJNE

PW: leżenie na plecach z ugiętymi kończynami dolnymi

RUCH: przeniesienie złączonych kolan w prawą i lewą stronę, stopy nieruchomo na podłożu (10x)

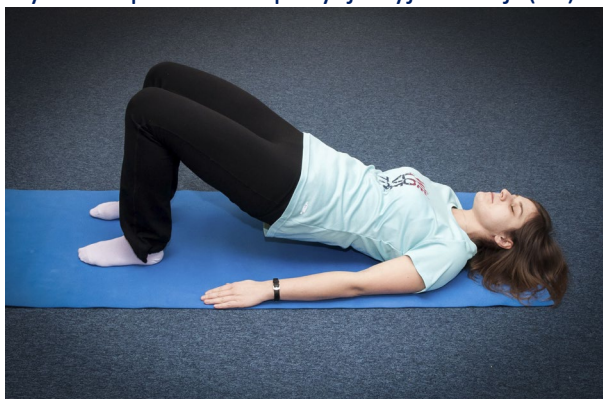


PW: jak wyżej

RUCH: naprzemienne prostowanie kończyn dolnych w stawie kolanowym, stopa na siebie (20x)

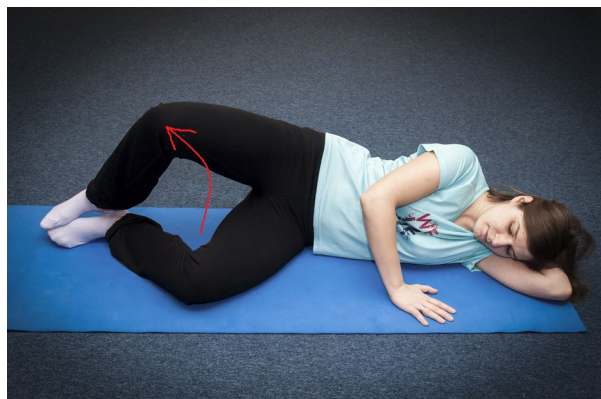
PW: jak wyżej

RUCH: uniesienie bioder w górę na wydechu z jednoczesnym napięciem pośladków, na wdechu utrzymanie bioder w górze, na wydechu powrót do pozycji wyjściowej. (5x)



RUCH: leżenie na boku, nogi złączone i ugięte w stawach kolanowych

RUCH: unoszenie kolana w górę przy złączonych stopach, bez ruchu miednicy.



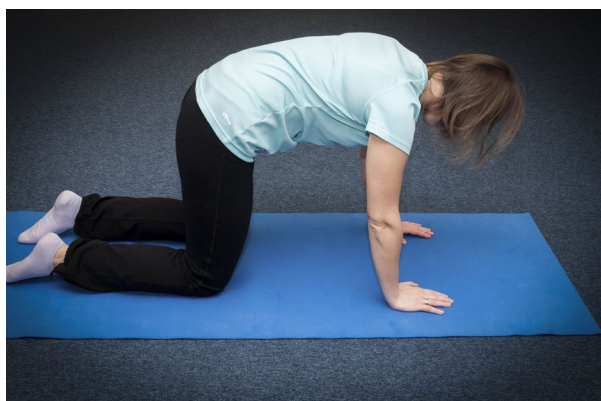
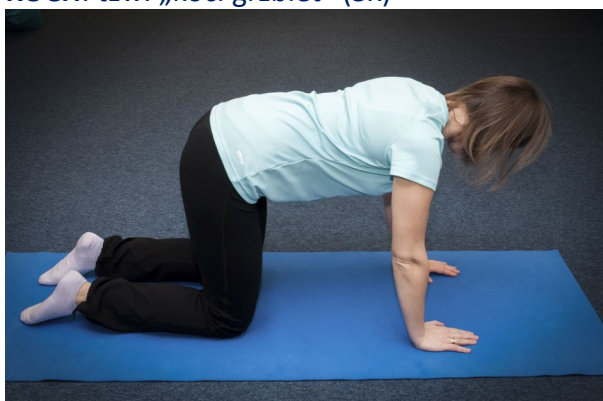
PW: klęk poparty

RUCH: uniesienie kończyny górnej i przeciwnej kończyny dolnej do poziomu tułowia na wydechu, utrzymanie pozycji na wdechu, wraz z wydechem powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie należy wykonywać na obie strony (20x)



PW: klęk podparty

RUCH: tzw. „koci grzbiet” (5x)



ZALECENIA

- W okresie pooperacyjnym należy prowadzić oszczędzający tryb życia, zrezygnować z dźwigania większych ciężarów i wykonywania aktywności powodujących duże napięcie w okolicy brzucha (aktywacja tłoczni brzusznej).
- Ćwiczenia powinny być wykonywane systematycznie, z uwzględnieniem zasady stopniowania trudności i ilości powtórzeń.
- Należy pamiętać o konieczności uwzględnienia w treningu ćwiczeń oddechowych.
- Warto odwiedzić Poradnię Wczesnej Rehabilitacji Poporodowej i Uroginekologicznej w Centrum Medycznym „Żelazna” w celu kontynuacji usprawniania pooperacyjnego).