



ODDELEK ZA FIZIOTERAPIJO (FTH)

VAJE PO OPERACIJI V TREBUŠNI VOTLINI

(Navodilo pacientom)

VAJE LEŽE NA HRBTU

1. Dihalna vaja: položite eno roko na zgornji del trebuha nad popek in ne pritiskajte na trebuh. Z vdihom skozi nos odrinite roko navzgor in z izdihom skozi usta pustite, da roka sledi gibanju trebuha.
2. Vaji za cirkulacijo:
 - stopala potegnite proti glavi in nato potisnite navzdol,
 - krožite s stopali v obe smeri.
3. Stopala potegnite proti glavi, pritisnite kolena ob podlago, da se napnejo nadkolenne mišice, zadržite 5 sekund, sprostite.
4. Kolena izmenično krčite tako, da s peto drsite po podlagi.
5. Pokrčite koleno ene noge, koleno druge noge naj bo iztegnjeno (stopalo potegnite proti glavi, prsti stopala so usmerjeni proti stropu), drsite z nogo v stran in nazaj.
6. Noge so pokrčene s stopali na podlagi, zadnjico dvignite od podlage (pri tem se oprite na roke) in se premaknite v stran in nazaj.

OBRAČANJE V POSTELJI IN POSEDANJE

Leže na hrbtu pokrčite noge in kolena držite skupaj. Med obračanjem poravnani hrbtenici sledijo kolena in istočasno ramenski obroč. Z bočnega položaja počasi spustite noge čez rob postelje in se z rokami istočasno odrinite v sedeč položaj. Pri sedenju vzdržujte pokončno držo, pri tem si pomagajte z oporo na roke.

Izogibajte se dvigovanju s trapezom, ker se pri tem trebušne mišice močno napnejo, kar lahko ogrozi pooperativno rano.

VAJE SEDE

1. Iztegnite koleno, potegnite stopalo proti glavi, potisnite koleno proti tlam, da se napne nadkolenne mišice, zadržite 5 sekund, sprostite. Vajo ponovite še z drugo nogo.
2. S stopali izmenično drsite po podlagi v smeri krčenja kolena.
3. Pete in prste izmenično dvigujte od podlage.

Vsako vajo ponovite do 10-krat oziroma po zmožnosti.