



ODDELEK ZA FIZIOTERAPIJO (FTH)

VAJE PO OPERACIJI RAKA NA DOJKI

(Navodila pacientom)

1. sklop – vaje za cirkulacijo v sedečem položaju:

- Stiskajte prste v pest in jih iztegujte.
- Krožite z zapestji v obe smeri.
- Krčite in iztegujte komolce.
- Obračajte podlakti, da si ogledate dlani.

2. sklop – vaje za povečanje gibljivosti v ramenskem sklepu:

(Vaje izvajate v sedečem položaju)

- Krožite z rameni nazaj.
- Dvigujte in spuščajte ramena.
- Roke sproščeno počivajo na stegnih, prste obeh rok prepletite. Dvignite roke po zmožnosti, za trenutek obdržite končni položaj, nato roke spustite.
- Dlani položite zadaj na vrat, komolca se dotikata. Po zmožnosti razširite komolce.

3. sklop vaj, nadaljevalne vaje za domov:

(Vaje izvajate v sedečem položaju, s hrbtom naslonjenim na naslon)

- Roke so pokrčene, dlani počivajo na komolcih. Roke dvignite v višino prsnega koša ter krožite v obe smeri.
- Položaj je enak kot pri prvi vaji. Premikajte roke v levo in desno stran.
- Roke sproščite in se primete za komolce. Dvignite roke nad glavo, s prsti se poskusite dotakniti lopatic.

3a. vaje izvajate v stoječem položaju:

- V rokah držite palico čim širše. Dvignite palico po zmožnosti.
- Palico držite na koncih in jo odmaknite v stran.
- Roke sproščeno visijo ob telesu. Iztegnjene roke dvignite v stran in se nad glavo dotaknite s hrbtno stranjo dlani.
- Palico držite za hrbtom v širini ramen in jo dvignite tako, da z njo drsite po hrbtu.

4. Navodila za pravilno izvajanje vaj:

- Vsako vajo ponovite 5 do 10-krat, oz. po zmožnosti
- Vaje izvajajte večkrat dnevno
- Vaje izvajajte z obema rokama
- Priporočamo, da vaje izvajate pred ogledalom zaradi boljše samokontrole in pravilne drže
- Končni položaj gibov zadržite nekaj sekund
- Dihajte sproščeno, ne zadržujte dihanja
- Po vsaki drugi ali tretji vaji sledi dihalna vaja (vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta).