



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 nadkolenske 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 nadkolenska mišica, 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.*