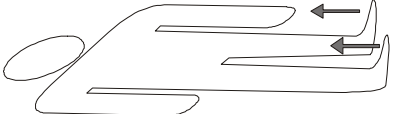
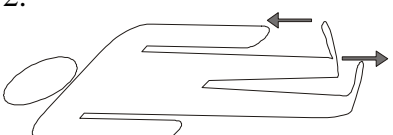
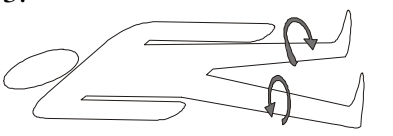
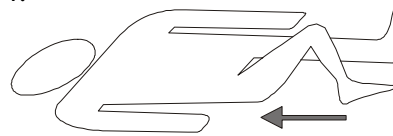
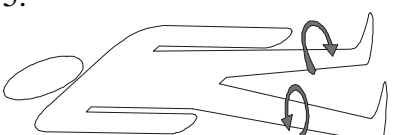




DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM ONKOLOGII PL. HIRSZFELDA 12 53-413 WROCLAW	Nazwisko i imię: _____
DZIAŁ REHABILITACJI TEL. 36-89-557	Oddział: _____ Sala: _____

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA OSÓB PO OPERACJACH W OBRĘBIE JAMY BRZUSZNEJ

1.  30 powtórzeń	ZGINANIE GRZBIETOWE I PODESZWOWE STÓP ruch wykonujemy równocześnie w obrębie prawej i lewej stopy
➤ ĆWICZENIE ODDECHOWE	
2.  30 powtórzeń	ZGINANIE GRZBIETOWE I PODESZWOWE STÓP ruch wykonujemy naprzemiennie w obrębie prawej i lewej stopy
➤ ĆWICZENIE ODDECHOWE + ➤ EFEKTYWNY KASZEL	
3.  30 powtórzeń	ROTACJA ZEWNĘTRZNA I WEWNĘTRZNA KOŃCZYN DOLNYCH ruch wykonujemy równocześnie w obrębie prawej i lewej kończyny dolnej
➤ ĆWICZENIE ODDECHOWE	
4.  10-15 powtórzeń	ZGINANIE KOLANA I BIODRA Z PRZESUNIĘCIEM PIĘTĄ PO PODŁOŻU ruch wykonujemy naprzemiennie prawą i lewą kończyną dolną
➤ ĆWICZENIE ODDECHOWE	
5.  30 powtórzeń	ROTACJA ZEWNĘTRZNA I WEWNĘTRZNA KOŃCZYN DOLNYCH ruch wykonujemy równocześnie w obrębie prawej i lewej kończyny dolnej
➤ ĆWICZENIE ODDECHOWE	
6.  30 powtórzeń	ZGINANIE GRZBIETOWE I PODESZWOWE STÓP ruch wykonujemy naprzemiennie w obrębie prawej i lewej stopy
➤ ĆWICZENIE ODDECHOWE + ➤ EFEKTYWNY KASZEL	
7.  30 powtórzeń	ZGINANIE GRZBIETOWE I PODESZWOWE STÓP ruch wykonujemy równocześnie w obrębie prawej i lewej stopy
➤ ĆWICZENIE ODDECHOWE	

**POWYŻSZY ZESTAW ĆWICZEŃ NALEŻY POWTÓRZYĆ KILKAKROTNIEM W
 CIĄGU DNIA**

INFORMACJA DOTYCZĄCA ZASTOSOWANIA PASA BRZUSZNEGO PO ZABIEGACH OPERACYJNYCH

UNIWERSALNY PAS BRZUSZNY:

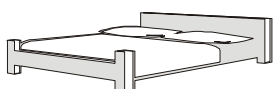
- zabezpiecza przed wystąpieniem przepukliny pooperacyjnej
- zapobiega rozejściu rany operacyjnej
- umożliwia i ułatwia swobodne poruszanie się
- daje poczucie pewności i bezpieczeństwa
- wspomaga pracę mięśnie brzucha w czasie wysiłków fizycznych
- umożliwia wczesne wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha

PAS BRZUSZNY STOMIJNY

(dla osób z przetoką jelitową wytworzoną na brzuchu):

- zapobiega przepuklinom w okolicy przetoki
- zapobiega rozejściu rany operacyjnej
- umożliwia i ułatwia swobodne poruszanie się
- daje poczucie pewności i bezpieczeństwa
- wspomaga pracę mięśnie brzucha w czasie wysiłków fizycznych
- umożliwia wczesne wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha

W PRZYPADKU DECYZJI LEKARZA OPIEKUJĄCEGO SIĘ PANIĄ / PANEM DOTYCZĄCEJ **PIONIZACJI** (WSTAWANIA Z ŁÓŻKA) PO ZABIEGU OPERACYJNYM NALEŻY ZABEZPIECZYĆ BRZUCH SPECJALNYM ELASTYCZNYM **PASEM BRZUSZNYM** LUB BANDAŻEM ELASTYCZNYM



OBWÓD BRZUCHA CM

JAKI **RODZAJ PASA** BRZUSZNEGO POTRZEBNY BĘDZIE, GDY ZACZNIE PANI / PAN WSTAWAĆ Z ŁÓŻKA PO ZABIEGU OPERACYJNYM?



**PAS BRZUSZNY
UNIWERSALNY**



**PAS BRZUSZNY
STOMIJNY
(Z OTWOREM)**

ROZMIAR PASA	S	M	L	XL	XXL	XXXL
WYSOKOŚĆ PASA	22 cm		24 cm		30 cm	cm

PAS JEST DOSTĘPNY W:

- SKLEPACH Z ZAOPATRZENIEM REHABILITACYJNYM I ORTOPEDYCZNYM
 - APTEKACH

OPRACOWAŁ:

Zespół fizjoterapeutów Działu Rehabilitacji Dolnośląskiego Centrum Onkologii we Wrocławiu