

## **ĆWICZENIA DLA OSÓB PO OPERACJACH W OBRĘBIE JAMY BRZUSZNEJ**

1. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Ruch: Jednocześnie i obustronne zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp. 20 powtórzeń.

2. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: Naprzemienne, obustronne zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp. 20 powtórzeń

3. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: Jednocześnie i obustronne krążenia stopami na zewnątrz i do wewnątrz. Po 30 powtórzeń na zewnątrz i do wewnątrz.

4. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: Naprzemienne zginanie kończyny dolnej w stawach kolanowym i biodrowym z przesuwaniami pięty po podłożu. Po 10 powtórzeń na każdą stronę.

5. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: naprzemienne zaciskanie pięści i prostowanie palców dłoni. Wykonywane co godzinę w rytmie 16-18/ min.

6. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: pogłębiony oddech nosem, wstrzymanie powietrza w płucach na 2-3 sekundy. Wydłużony wydech. 5 powtórzeń.

Ćwiczenie oddechowe można modyfikować poprzez przerywany wydech i próby efektywnego kaszlu. W takim przypadku należy zabezpieczać dłońmi lub poduszką ranę pooperacyjną.

Powyższe ćwiczenia należy powtarzać kilkakrotnie w ciągu dnia.

7. Po uzyskaniu poprawy stanu pacjenta i uzyskaniu zgody lekarza opiekującego się pacjentem w 1-2 dobie po operacji stopniowa pionizacja do pozycji siedzenia na łóżku z opuszczonymi nogami => pionizacja przy łóżku=>chodzenie pod kontrolą personelu, później samodzielnie w obrębie oddziału.
8. Podczas pionizacji, w przypadku dużych cięć operacyjnych, należy zabezpieczyć brzuch bandażem elastycznym lub specjalnym elastycznym pasem brzuszным uniwersalnym lub pasem z otworem stomijnym.
9. Należy unikać obciążeń na brzuch w celu ochrony rany pooperacyjnej i zapobiegnięciu przepuklinom.

Przez co najmniej 6-8 tygodni unikać dźwigania ciężkich przedmiotów, zakupów, dzieci. Nie należy wykonywać intensywnych ćwiczeń siłowych oraz gwałtownych skrętów tułowiem.

10. Po zdjęciu szwów z rany, należy rozpocząć mobilizację bliznę zapobiegając tym samym powstaniu bliznowca. Stosować należy masaż dłońmi wzdłuż i w poprzek blizny a także masaż skóry znajdującej się w najbliższej okolicy blizny.