

## **ĆWICZENIA PO DŁUŻSZYM UNIERUCHOMIENIU**

**Ćwiczenie oddechowe:** wdech nosem, unieść ręce w górę, wydech ustami, opuścić ręce,

**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem (na plecach):

- zginanie, prostowanie stóp, razem i naprzemiennie,
- zginanie kończyn dolnych na przemian (prawa, lewa) po 10x,
- krążenie stopami 10x w prawa str., 10x razy w lewą
- zgięcie w stawie kolanowym prawym, nacisnąć stopą na łóżko, lewa to samo po 10x,
- kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych, unoszenie bioder do góry, napinanie pośladków 10x,
- unieść ręce do góry, zaciskać i prostować dłonie po 10x,
- pozycja jw. wykonać krążenia nadgarstków w prawo i w lewo po 10x,
- ćwiczenia z piłeczką co godzinę, po 10 uciśnieć.

**Zalecenia:**

- wykonywanie ćwiczeń oddechowych i toaletę drzewa oskrzelowego,
- jeżeli stan pacjenta pozwoli, stopniowa pionizacja: siad ze spuszonymi nogami, wykonać prostowanie i zginanie kończyn w stawach kolanowych ( na przemian prawa noga, lewa noga ) po 10x,
- zakładanie nogi na nogę po 10x,
- pionizacja przy łóżku.