

**ZALECENIA DLA PACJENTÓW
po operacji odcinka szyjnego**

ĆWICZENIA

1. Stań przed lustrem, oddychając unieś klatkę piersiową do góry i jednocześnie opuść ramiona, 3-4 powtórzenia.
2. Wyciągnij język do brody, a następnie w kierunku nosa, 3 serie x 10 powtórzeń.
3. Delikatnie obracaj głowę w lewo i w prawo, 3 serie x 10 powtórzeń.
4. Zginaj naprzemiennie głowę do góry i na dół, 3 serie x 10 powtórzeń.
5. Wycofuj głowę do tyłu, 3 serie x 10 powtórzeń.

ZALECENIA

1. Pij wodę do 2 l dziennie.
2. W pierwszym miesiącu unikaj nadmiernego unoszenia rąk do góry.
3. Mobilizuj bliznę po usunięciu szwów.

*Ćwiczenia opracował:
mgr Paweł Powidzki*

*Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
SPWSZ-NR-32 /2018 z dn.14.11.2018r.*