



ZALECENIA DLA PACJENTA po operacji odcinka lędźwiowego

ĆWICZENIA

1. P.w.: leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte, ręce oparte na udach.
Ruch: wciśnij obie ręce w uda, przytrzymaj 5 s. - 15 powtórzeń.
2. P.w. : leżenie przodem (na brzuchu) - ręce ułóż wygodnie.
Ruch: uginaj nogi w kolanach naprzemiennie , 2 x 20 powtórzeń.
3. P.w. jak wyżej - napinaj pośladki, 3 minuty.
4. P.w. leżenie na boku (leżąc na boku prawym ugnij nogę w kolanie).
Ruch: unieś lewą nogę w górę, 2 serie x 10 - zmian pozycji.

ZALECENIA

1. Pij wodę do 2 l dziennie.
2. Nie unikaj ruchu. Chodź z napiętym brzuchem i pośladkami.
- 3. Nie rotuj się - 5 miesięcy.**
- 4. Nie zginaj się - 5 miesięcy.**
- 5. Nie dźwigaj ciężarów (max. 5 kg) - 5 miesięcy.**
6. Nie siadaj przez 1 miesiąc po operacji (krzesła, fotel, itp.).
7. Mobilizuj bliznę po usunięciu szwów.