

## Prehabilitacja – Fizjoterapia

### Twoje lepsze przygotowanie do operacji

#### Co to jest prehabilitacja?




Prehabilitacja to zestaw działań podejmowanych przed operacją, które mają na celu poprawę Twojej kondycji fizycznej i psychicznej. Dzięki temu zwiększasz swoje szanse na szybszy powrót do zdrowia i zmniejszasz ryzyko wystąpienia powikłań pooperacyjnych.

#### Kiedy zacząć?

Im wcześniej, tym lepiej! Najlepiej rozpocząć prehabilitację na kilka tygodni przed planowanym zabiegiem.

#### Na czym polega prehabilitacja w FIZJOTERAPII?

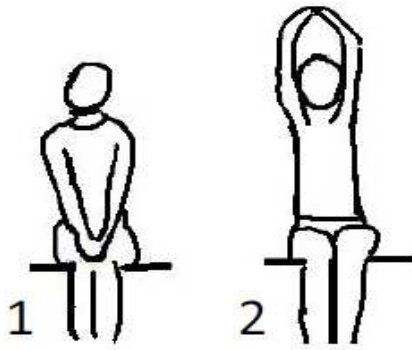
##### Ćwiczenia fizyczne i oddechowe

-  poprawiają wydolność organizmu, pomagają się przygotować do zabiegu operacyjnego
-  według Światowej Organizacji Zdrowia nie ma jednej konkretnej liczby kroków dziennie zalecanej dla wszystkich, ale często przyjmuje się, że:
  - ❖ 10 000 kroków dziennie to ogólny cel popularyzowany jako wskaźnik aktywnego stylu życia
  - ❖ 6 000 kroków dla osób z chorobami przewlekłymi
-  można ćwiczyć również na rowerze stacjonarnym lub wchodzić po schodach

**Ćwiczenia oddechowe przygotowujące Cię do zabiegu operacyjnego znajdziesz na drugiej stronie**

**W razie jakichkolwiek wątpliwości, skonsultuj się z fizjoterapeutą, który dobierze formę aktywności i obciążenie indywidualnie do Twoich potrzeb.**

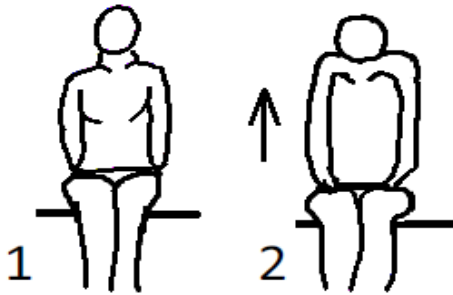
Jeśli korzystasz z tlenu, używaj go również w trakcie wysiłku fizycznego.



Ręce splecione przed sobą

1. Unosimy ramiona do góry  
WDECH NOSEM

2. Opuszczamy ramiona w dół  
WYDECH USTAMI

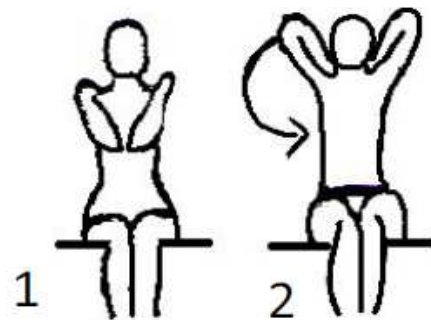


1. Unosimy barki do góry  
WDECH NOSEM

2. Opuszczamy barki w dół  
WYDECH USTAMI

Ręce położyć na barki, łokcie złączone  
Krążenia ramion w kierunku na zewnątrz

1. Przy unoszeniu w górę –  
WDECH NOSEM
2. Przy opuszczaniu –  
WYDECH USTAMI



Położ się płasko (bez poduszki) na tapczanie lub na kocu rozłożonym na podłodze, ugnij nogi w kolanach.

Prawą rękę połącz na klatce piersiowej (pośrodku), lewą w górnej części brzucha.

Wykonaj nosem powolny, głęboki wdech i jednocześnie zwróć uwagę, aby podczas wdechu wypchnąć brzuch (tak jakbyś nabierał powietrze do brzucha).

Ręką położoną na brzuchu sprawdź, czy podczas nabierania powietrza do płuc następuje wyraźne wypchnięcie brzucha.

Ręką położoną na klatce piersiowej sprawdź, czy pozostaje ona nieruchoma w czasie oddychania.

Następnie wykonaj wydech przez otwarte usta jak do gwizdania jednocześnie głęboko wciągając brzuch.

Początkowo wielu pacjentów ma trudności w nauczeniu się prawidłowo oddychania przeponą. Dlatego zapoznaj się dokładnie z tekstem i rysunkami dotyczącymi pozycji ciała oraz zachowania się brzucha przy oddychaniu.

