

Rehabilitacja po operacji Halluxów

Szanowna/y Pani/e,

Wszelkie ćwiczenia wykonywane, zwłaszcza bezpośrednio po zabiegu operacyjnym mają na celu zwiększenie zakresu ruchów w operowanym stawie oraz wzmocnienie siły mięśniowej. Ćwiczenia te przede wszystkim nie mogą wywierać niekorzystnego wpływu na stabilność operowanego stawu i powinny być wykonywane do granicy bólu.

Bardzo korzystną formą rehabilitacji po wygojeniu się rany pooperacyjnej stanowią ćwiczenia w odciążeniu, które można wykonywać z wykorzystaniem bloczków lub w basenie pod nadzorem fizjoterapeuty.

Ćwiczenia w okresie pooperacyjnym w pozycji leżącej na plecach:



1. Obie nogi wyprostowane. Zginanie naprzemiennie obu stóp w dół (w kierunku do podłoża) i w górę (w kierunku do siebie) w dość energicznym tempie. Zataczanie kółek stopami w jedną i drugą stronę. 15 powtórzeń.



2. Noga operowana wyprostowana. Dociskać tył kolana do łóżka z silnym napięciem mięśnia czworogłowego uda. Przytrzymać 7 sekund, następnie rozluźnić na 7 sekund. 10 powtórzeń.



3. Pod kolano nogi operowanej podłożyć zwinięty ręcznik. Powoli wyprostować kolano i lekko unieść stopę ponad łóżko ciągle zachowując kontakt nogi z ręcznikiem. Przytrzymać w tej pozycji 7 sekund, następnie rozluźnić na 7 sekund. 10 powtórzeń.



4. Obie nogi wyprostowane. Powoli przesuwać stopę nogi operowanej po podłożu w kierunku do siebie (zginanie kolana), następnie powrót do pozycji wyjściowej. 10 powtórzeń.



5. Obie nogi wyprostowane. Ścisnąć pośladki, przytrzymać 7 sekund. Następnie rozluźnić na 7 sekund. 10 powtórzeń. WAŻNE, aby nie wstrzymywać oddechu podczas napinania pośladków.

Ćwiczenia na siedząco:

Pozycją wyjściową jest siedzenie na krawędzi łóżka bądź krześle z opuszczonymi nogami.

1. Powoli wyprostować nogę operowaną w kolanie, przytrzymać 7 sekund. Następnie rozluźnić na 7 sekund. 10 powtórzeń.



2. Powoli unieść ugiętą nogę w górę z oderwaniem uda od łóżka. Następnie powrót do pozycji wyjściowej. 10 Powtórzeń.

Zapraszamy Państwa jednocześnie do naszego **Gabinetu Rehabilitacyjnego**.
O terminach i cenach informacji udziela Rejestracja lub telefonicznie 61 862 20 25