

Na dan operacije

Priporočamo 2 uri aktivnosti:

- sedenje: 2 x 15 minut,
- hoja: 2 x hoja po sobi ali hodniku,
- dihalne vaje,
- izkašljevanje,
- aktivne in izometrične vaje.

Prvi dan po operaciji

Priporočamo 2 x po 2 uri aktivnosti:

- aktivne in izometrične vaje,
- dihalne vaje,
- izkašljevanje,
- sedenje: 2 x 30 minut dopoldne in 2 x 30 minut popoldne,
- hoja: najmanj 4 x prehodite hodnik.

Drugi dan po operaciji

Priporočamo 3 x po 2 uri aktivnosti:

- aktivne in izometrične vaje,
- dihalne vaje,
- izkašljevanje,
- sedenje: 3 x 30 minut dopoldne, 2 x 30 minut popoldne, 1 x 30 minut zvečer,
- hoja: najmanj 4 x prehodite hodnik.

Tretji dan po operaciji

Priporočamo 4 x 2 uri aktivnosti:

- aktivne in izometrične vaje,
- dihalne vaje,
- izkašljevanje,
- sedenje: 3 x 30 minut dopoldne, 2 x 30 minut popoldne, 1 x 30 minut zvečer,
- hoja: najmanj 4 x prehodite hodnik,
- stopnice: 3 x hoja do 1.nadstopja in nazaj.

Četrti dan po operaciji

Priporočamo 4 x 2 uri aktivnosti:

- aktivne in izometrične vaje,
- dihalne vaje,
- izkašljevanje,
- sedenje: 3 x 30 minut dopoldne, 2 x 30 minut popoldne, 1 x 30 minut zvečer,
- hoja: najmanj 4 x prehodite hodnik,
- stopnice: 3 x hoja do 1.nadstopja in nazaj.

TELESNA AKTIVNOST PACIENTOV PO OPERACIJI DEBELEGA ČREVEESA



Navodila za paciente

Dnevnik pacientove telesne aktivnosti

Za uspešnost zdravljenja je zelo pomembno, da vsakdo pri svojem zdravljenju in okrevanju aktivno sodeluje. Zato vam na teh straneh ponujamo informacije in nasvete glede vaše telesne dejavnosti.

Vaje za kolena

Vaje delajte izmenoma:

- pritisnite koleno na podlago in stopalo potegnite proti sebi, zadržite 6 sekund, sprostite, nato ponovite še z drugo nogo,
- skrčite koleno tako, da stopalo drsi po podlagi in iztegnite, nato ponovite še z drugo nogo,
- po podlagi potegnite nogo v stran, jo zadržite in vrnite v izhodiščni položaj, nato ponovite še z drugo nogo.

Vaje za roke

Vaje delajte z obema rokama hkrati:

- stisnite dlani v pest, stopnjujte stisk in počasi odprite dlan,
- razširite prste, zadržite in jih sprostite,
- skrčite komolec, da se dlani čim bolj približata rami in zaokrožite s komolci v obe smeri.

Vaje za stopala

- stopala potegnite proti sebi, skrčite prste, zadržite in jih sprostite,
- stopali proti sebi, zadržite ju in sprostite, stopala navzdol, zadržite in jih sprostite (peti na podlagi),
- krožite s stopalom navzven in navznoter.



Učinki redne telesne aktivnosti:

- izboljša krvni pretok,
- okrepi mišice,
- izboljša presnovo,
- poglobi dihanje in izboljša preskrbo tkiv s kisikom,
- izboljša splošno počutje,
- da telesu več energije.

Hoja je učinkovita in primerna oblika telesne aktivnosti. Hodite lahko tako dolgo, dokler ne začutite prijetne utrujenosti.

Dihalne vaje so nepogrešljive pri telesni aktivnosti. z njimi se izboljša:

- predihanost pljuč,
- delovanje in prožnost trebušne prepone in dihalnih poti,
- olajša in izboljša izkašljevanje.

Dihalne vaje s trebušno prepono:

- vdihnete s trebušno prepono (trebuh se dviga),
- vdih zadržite,
- nato počasi izdihujete, dvakrat dlje kot ste vdihovali,
- dihanje naj bo mirno in ritmično.

Pri izkašljevanju pokrčite kolena in roki položite na trebuh. S tem zmanjšate bolečino v trebuhu med kašljanjem in kihanjem.