



REHABILITÁCIA

V GYNEKOLOGII A PÔRODNÍCTVE

DYCHOVÉ CVIČENIE (LOKALIZOVANÉ)

V ľahu na chrbte so zohnutými kolenami.

- Bráničné dýchanie – ruky priložíme na oblasť spodných rebier, s nádychom sa spodné rebrá rozpínajú do strán a mierne nahor, kríže tlačíme do podložky.
- Spodné bruško – ruky priložiť na podbruško, nadýchnuť sa do mierneho pnutia rany/jazvy a s voľným výdychom uvoľniť.

CIEVNA GYMNASTIKA

V ľahu na chrbte s vystretými kolenami, cvičíme rytmicky.

- zohnúť prsty na nohách a vystrieť, 10x
- pritiahnúť špičky k hlave a uvoľniť, 10x
- krúžiť v členkoch, 10x
- zohnúť prsty na rukách a vystrieť, 10x
- krúžiť v zápästiach, 10x
- zohnúť lakte a vystrieť, 10x

Cvičiť môžeme postupne aj v sede.

LAHKÉ KONDIČNÉ CVIČENIE

V ľahu na chrbte s vystretými nohami, postupne meníme polohy cvičenia do sedu a stoja

- nohy vystreté, kolená zatlačiť do postele, napnúť stehná vydržať 5s a pomaly uvoľniť, 10x
- stiahnuť sedacie svaly, vydržať 5s a pomaly uvoľniť, 10x
- zohnúť koleno s výdychom, striedame nohy - každá 5x
- cvičenie panvového dna (PD) - zadok a stehná sú uvoľnené, vtahujeme do vnútra svaly PD s výdržou (stiahnuť ako kvet po lupienkoch do púčika) 5-10x
- ruky pred hrudníkom zatlačiť dlaňami k sebe s výdržou 3s, 10x
- ruky pred hrudníkom ťahať za prsty od seba s výdržou 3s, 10x
- s nádychom zohnúť ruky v lakťoch na ramená a s výdychom zdvihnúť hore, 10x

ŠKOLA CHRBTÁ

- POSADENIE - so zohnutými nohami cez bok s pridržením operačnej rany/jazvy rukou
- ZO SEDU DO STOJA - pridržať jazvu a následne sa postaviť
- CHÔDZA - vertikálna, uvoľnená, nehrbiť sa
- DOJČENIE V SEDE - s podopretou rukou a podloženým chrbtom vankúšikom
- DVÍHANIE BÁBÄTKA - hmotnosť tela presunúť na kolená (mierne zohnúť kolená, spevniť bruško)

EDUKÁCIA

- STAROSTLIVOSŤ O JAZVU
 - jemne masírovať okolie jazvy aj zahojenú jazvu 1-2x denne
 - natierať krémom určeným na pooperačné rany
- PO ŠESTONEDELÍ - ak sa prejaví diastáza (rozostúpenie brušných svalov) - navštíviť fyzioterapeuta
- NÁCVIK VYKAŠLIAVANIA A KÝCHANIA – pootočiť hlavu do strany, pridržať jazvu/ ranu, vtiahnuť do vnútra svaly panvového dna, sedacie svaly sú uvoľnené
- PRI TOALETE - nechať voľný priebeh malej aj veľkej potrebe, netlačiť ani nezastavovať
- POLOHOVANIE (podpora zavínovania maternice) - ležať na bruchu s vypodložením brucha vankúšikom

