

Betegtájékoztató a preoperatív légzőtornáról

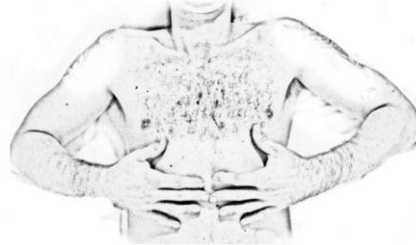
Kedves Betegünk!

Az alábbi egyszerű gyakorlatokat gyógytornász segítségével állítottuk össze annak érdekében, hogy légzőrendszerét felkészítsük az elvégzendő műtetre. A feladatsor napi háromszori elvégzésével Ön hozzájárul a légzéssel kapcsolatos műtéti szövődmények csökkentéséhez.

A programot lehetőleg friss levegőjű helyiségben, nyitott ablak mellett, vagy szabadban végezze! A légzőgyakorlatok tempója ne legyen nagyon gyors, de túl lassú sem, mert megszédülhet! Szédülés, vagy nehézlégzés esetén tartson rövid pihenőt! Amennyiben Önnek légúti váladékképződéssel járó krónikus tüdőbetegsége van, a torna előtt inhalációs és váladékürítés javasolt.

Lézőgyakorlatok hanyatt fekvő, vagy ülő helyzetben

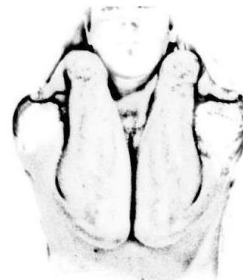
1. Felhúzott lábakkal kényelmesen feküdjön az ágyon, két tenyerét helyezze az alsó bordákra. Mély belégzés orron át, majd szájon át lassan fújja ki a levegőt és nyomjon rá enyhén a bordákra! Ismételje meg ötször!



2. Az előző kiinduló helyzetben szippantgatva – mintha virágot szagolna – szívja be orron át a levegőt, majd egyszerre nyitott szájon keresztül lélegezzen ki! Ismételje meg háromszor!



3. Két kezét helyezze a vállára, két könyökét csúsztassa ki oldalra! Orron át belélegezve két könyökét szorítsa bele a matracba, szájon át kilélegezve zárja össze a könyököket. Ismételje meg ötször!



4. Az előző kiinduló helyzetben belégzéskor jobb könyökét csúsztassa felfelé a matracon törzsével is követve a mozgást, majd kilégzéskor engedje le a könyökét. Ismételje meg oldalanként ötször!



5. Karjait helyezze a törzse mellé! Belégzéskor nyújtva emelje fel mindkét karját, kilégzéskor lassan engedje le azokat. Ismételje meg ötször!

