

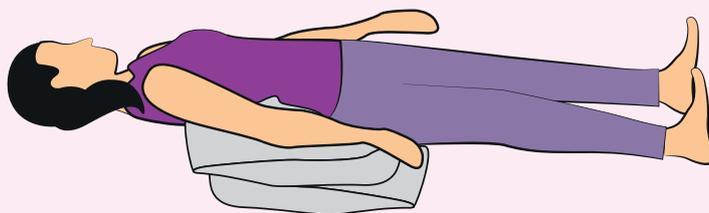


## ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Уважаемый пациент! Данные рекомендации помогут комфортно и эффективно пройти ранний восстановительный период после операции и избежать возможных осложнений.

### 1 Для профилактики застойных явлений и улучшения пассивного лимфооттока

В положении лежа на спине, на здоровом боку, сидя, положите руку с оперированной стороны на небольшое возвышение (подушку, плед, полотенце), как показано на рисунках. Контролируйте, чтобы плечо было расслаблено и не поднималось вверх. Вам должно быть комфортно.



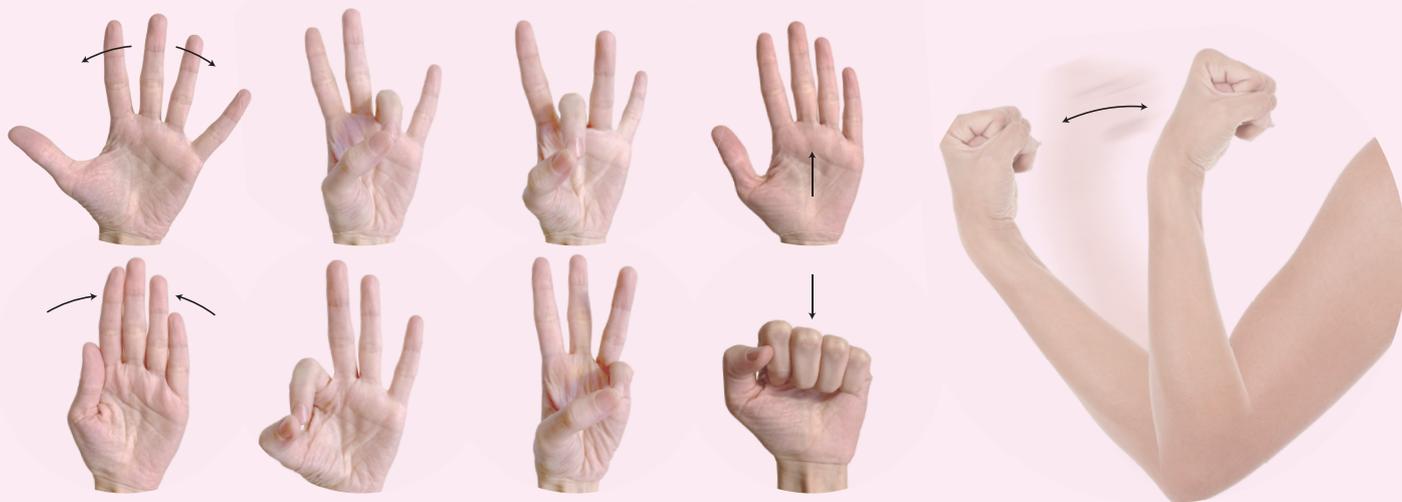
### 2 Прежде чем самостоятельно сесть или встать после хирургической операции, для снижения головокружения и тошноты выполните комплекс упражнений

Исходное положение – лежа, ноги прямые, руки вдоль туловища.

1. Сжимайте и разжимайте пальцы рук и ног (8–10 раз).
2. Поочередно сгибайте стопы на себя и разгибайте от себя, вытягивая носок (10–20 раз).
3. Поочередно сгибайте руки в локтях (8–10 раз).
4. Примите исходное положение. Не отрывая пятки от кровати, поочередно сгибайте и разгибайте ноги. При сгибании – выдох, при выпрямлении – вдох (8–10 раз в среднем темпе, без резких движений).

3

Для профилактики застойных явлений выполняйте движения в кисти, лучезапястном суставе, локтевом суставе. Делайте упражнения регулярно (3 раза в день по 10 раз), плавно, не спеша, при возникновении усталости – закончите



4

Каждые 2 часа выполняйте диафрагмальное дыхание

Примите исходное положение: лежа, колени слегка согнуты, или полусидя, откинувшись на спинку стула или кровати.



Дышите по 8–10 раз 4–5 раз в день, неглубоко, чтобы не появилось головокружение.

- Вдох спокойный, без усилия, через нос, при этом передняя брюшная стенка выпячивается, живот надувается, а верхняя часть груди остается неподвижной и расслабленной.
- Выдох плавный, медленный, через рот, через слегка сомкнутые губы (будто задуваете свечу), брюшная стенка втягивается, а воздух будто выталкивается животом, с полным мышечным расслаблением.

