

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PO ZABIEGU OPERACYJNYM

W pierwszych dniach po zabiegu operacyjnym konieczne będzie ograniczenie wysiłku fizycznego do codziennych czynności:

- mycie,
- przygotowywanie i spożywanie posiłków,
- spacer w spokojnym tempie.

Stopniowo należy zwiększać aktywność fizyczną **OCZYWIŚCIE** po konsultacji z rehabilitantem i lekarzem prowadzącym. Zachęcamy do kontynuowania ćwiczeń, które wykonywane były w Oddziale pod opieką rehabilitantów.

Nie zalecamy dźwigania ciężarów przez pierwsze 3 miesiące od operacji.

Jeśli jesteś po ciężkim zabiegu, np. neurochirurgicznym, **pierwsze spacery powinny być powolne, po płaskim terenie i krótkie.** Mimo to, **staraj się nie pozostawać w pozycji leżącej przez cały dzień.**

Jeśli nie możesz się poruszać, staraj się spędzić jakiś czas w pozycji siedzącej.

Decyzję o momencie powrotu do pełnej aktywności fizycznej, w tym regularnych ćwiczeń podejmuj zawsze po konsultacji z lekarzem prowadzącym!!!