

## **ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO OPERACJI KARDIOCHIRURGICZNEJ ZALECANE W OKRESIE PRZEDOPERACYJNYM**

*Drogi Pacjencie,  
weź sprawy w swoje ręce i przygotuj się do operacji!*

*Podczas wizyty w Poradni Prehabilitacji fizjoterapeuta zaleci ćwiczenia fizyczne odpowiednie dla Ciebie. Dla ułatwienia Ci przygotowań do operacji otrzymasz ulotkę z ćwiczeniami oraz „Poradnik dla Pacjentów po operacjach kardiochirurgicznych”.*

*Ćwiczenia przedstawione w ulotce wraz z ćwiczeniami oddechowymi z "Poradnika dla Pacjentów po operacjach kardiochirurgicznych" pozwolą Ci doskonale przygotować się fizycznie do operacji kardiochirurgicznej i skrócić czas pobytu w szpitalu.*

*Jeśli masz ochotę, zachęcamy Cię do zapoznania się z rozbudowaną wersją ulotki, którą możesz pobrać ze strony szpitala w zakładce Poradnia Prehabilitacyjna. Znajdziesz w niej ćwiczenia równoważne, siłowe i rozciągające\* oraz trening Buergera dla pacjentów z miażdżycą tętnic kończyn dolnych.*

*Ćwiczenia wykonuj powoli, dokładnie, we własnym tempie. Stopniowo zwiększaj ilość powtórzeń.*

*Pamiętaj, nigdy nie ćwicz bezpośrednio po posiłku.*

*Przeciwwskazaniem do ćwiczeń są złe samopoczucie, gorączka, tętno spoczynkowe powyżej 120 uderzeń/minutę, ciśnienie krwi powyżej 180/110. Przerwij ćwiczenia jeśli odczuwasz ból, duszność, zawroty głowy lub inne niepokojące objawy.*

*\*ćwiczenia rozciągające klatkę piersiową są przeciwwskazane po zabiegu, do czasu zrośnięcia się mostka*







*Opracowanie i przygotowanie:*

*mgr Agnieszka Stanuch-Omorczyk, mgr Małgorzata Kozerska-Drygała,*







*Zespół Fizjoterapeutów KSS im. Św. Jana Pawła II*

*28.02.2024 r.*








## ĆWICZENIA RÓWNOWAGI

Poziom	A	B	C	D
<b>Przysiady</b> 	10 powtórzeń z przytrzymywaniem	10 powtórzeń bez przytrzymywania	2 x 10 powtórzeń bez przytrzymywania	3 x 10 powtórzeń bez przytrzymywania
<b>Chodzenie do tyłu</b> 		4 x 10 kroków z przytrzymaniem		4 x 10 kroków bez przytrzymywania
<b>Chodzenie po ósemce</b> 		W marszu wykonaj obrót i przejdź po ósemce z wykorzystaniem pomocy. Powtórz 2 razy.	W marszu wykonaj obrót i przejdź po ósemce bez pomocy. Powtórz 2 razy.	
<b>Chodzenie bokiem</b> 		4 x 10 kroków z wykorzystaniem pomocy	4 x 10 kroków bez pomocy	
<b>Stanie stopa za stopą</b> 	10 sekund z podtrzymywaniem	10 sekund bez trzymania		
<b>Chodzenie stopa za stopą</b> 			2 x 10 kroków stopa za stopą z podtrzymywaniem	2 x 10 kroków stopa za stopą bez podtrzymywania


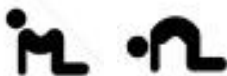


## ĆWICZENIA RÓWNOWAGI



Poziom	A	B	C	D
<p>Stanie na 1 nodze</p> 		10 sekund z podtrzymywaniem	10 sekund bez podtrzymywania	30 sekund bez podtrzymywania
<p>Chodzenie na piętach</p> 			4 x 10 kroków z podtrzymywaniem	4 x 10 kroków bez podtrzymywania
<p>Chodzenie na palcach</p> 			4 x 10 kroków z podtrzymywaniem	4 x 10 kroków bez podtrzymywania
<p>Chodzenie stopa za stopą do tyłu</p> 				2 x 10 kroków bez podtrzymywania
<p>Wstawanie z krzesła</p> 	5 razy z pomocą 2 rąk	5 razy z pomocą 1 ręki lub 10 razy z pomocą 2 rąk	10 razy bez pomocy lub 2 x 10 z pomocą 1 ręki	2 x 10 bez pomocy
<p>Chodzenie po schodach</p> 	Zgodnie z zaleceniami	Zgodnie z zaleceniami	Zgodnie z zaleceniami	Zgodnie z zaleceniami

## ĆWICZENIA SIŁOWE

Poziom	A	B	C	D
<b>Mild row (przyciąganie)</b> 	Żółta taśma 6-8 powtórzeń	Czerwona taśma 10 powtórzeń	Niebieska taśma 2x10 powtórzeń	Niebieska taśma (jedną ręką) 2x10 powtórzeń
<b>Pompki przy ścianie</b> 	Bez taśmy 3-6 powtórzeń	Bez taśmy 8-10 powtórzeń	Bez taśmy 2x10 powtórzeń	Bez taśmy 3x10 powtórzeń
<b>Wspięcie na palce</b> 	Bez taśmy 6-8 powtórzeń	Bez taśmy 10 powtórzeń	Bez taśmy 2x10 powtórzeń	Bez taśmy 3x10 powtórzeń
<b>Wstawanie z krzesła</b> 	Z pomocą rąk 6-8 powtórzeń	Ręce wyprostowane z przodu 8-10 powtórzeń	Ręce skrzyżowane na klatce piersiowej 2x10 powtórzeń	Ręce skrzyżowane na klatce piersiowej 3x10 powtórzeń
<b>Odwodzenie nogi</b> 	Bez taśmy 6-8 powtórzeń	Bez taśmy 10 powtórzeń	Niebieska taśma 2x10 powtórzeń	Niebieska taśma 3x10 powtórzeń
<b>Zgięcie w stawie łokciowym</b> 	Żółta taśma 6-8 powtórzeń	Czerwona taśma 10 powtórzeń	Niebieska taśma 2x10 powtórzeń	Niebieska taśma 3-10 powtórzeń
<b>Wyprost kolana siedząc</b> 	Bez taśmy 10 powtórzeń	Bez taśmy 2x10 powtórzeń	Bez taśmy 3x10 powtórzeń	Bez taśmy 3x10 powtórzeń

## ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Poziom	A	B	C	D
<p>Leżenie tyłem, wałek wzdłuż kręgosłupa, kkg rozłożone na bokibarki luźno opuszczone na podłogę</p> 	<p>oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń</p>	<p>w dłoniach piłeczki tenisowe – oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń</p>	<p>w dłoniach ciężarek 0,5kg – oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń</p>	<p>W dłoniach ciężarek 1kg – oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń</p>
<p>„koci grzbiet”</p> 	<p>10 powtórzeń</p>	<p>10 powtórzeń</p>	<p>2x10 powtórzeń</p>	<p>3x10 powtórzeń</p>
<p>oprzyj dłonie na futrynie drzwi na wysokości barków – wykonaj wykrok dłonie pozostają oparte o futrynę</p> 	<p>5 powtórzeń</p>	<p>10 powtórzeń</p>	<p>2x10 powtórzeń</p>	<p>3x10 powtórzeń</p>
<p>ściągnięcie łopatek w siadzie na krześle -laska za głowę</p> 	<p>10 powtórzeń</p>	<p>10 powtórzeń</p>	<p>2x10 powtórzeń</p>	<p>3x10 powtórzeń</p>

<p>leżenie tyłem, wałek pod łopatkami, dłonie pod potylicą – wychyl się sięgając wzrokiem jak najdalej w tył</p> 			2x10 powtórzeń	3x10 powtórzeń
<p>siad na krzesle, laska w dłoniach – prostowanie kkg</p> 	10 powtórzeń	10 powtórzeń	2x10 powtórzeń	3x10 powtórzeń

**ĆWICZENIA BUERGERA poprawiają krążenie krwi, wykonuj je jeśli masz cukrzycę lub miażdżycę tętnic kończyn dolnych. Ćwiczenia mają 3 fazy.**

Naprzemiennie powtarzamy fazę niedokrwienia, przekrwienia i relaksacji.

**FAZA NIEDOKRWIENIA – poziom A, B**

Położ się na plecach, ułóż nogi na podwyższeniu (np. na poduszce) – wykonuj zgięcia i wyprosty w stawach skokowych lub krążenia stopami, aż do zmęczenia mięśni.



*3 powtórzenia/3x dziennie*

**FAZA NIEDOKRWIENIA – poziom C, D**

Położ się na plecach, unieś nogi w górę – wykonuj zgięcia i wyprosty w stawach skokowych lub krążenia stopami, aż do zmęczenia mięśni.



*3 powtórzenia/3x dziennie*

**FAZA PRZEKRWIENIA – poziom A,B,C,D**

Usiądź z opuszczonymi nogami i pozostań w tej pozycji 2-3 min (możesz wykonywać ćwiczenia stóp z fazy niedokrwiennej).



*3 powtórzenia/3x dziennie*

**FAZA RELAKSACJI – poziom A,B,C,D**

Położ się na plecach z wyprostowanymi nogami – oddychaj spokojnie, głęboko przez 2-3 min (stopy możesz przykryć kocem).



*3 powtórzenia/3x dziennie*

