2021-05-21

Nie doprowadź do obrzęku!

Porady dla Ciebie z uszkodzoną ręką/ramieniem.

Po operacji albo uszkodzeniu zwiększa się ryzyko na zaburzenie krążenia i wzrost obrzeku. Aby temu zapobiec należy trzymać rękę wysoko (powyżej serca) i ćwiczyć według poniższych ćwiczeń. Ćwiczenia powinno się rozpocząć bezpośrednio. Ćwiczenia powinno się wykonywać tak dlugo jak utrzymuje się obrzęk. Żeby ćwiczenia dawały skutek, powinny ruchy być wykonywane w pozycji zewnętrznej. Nie pomagaj sobie drugą ręką.

ĆWICZ CO GODZINĘ

1. Wyciągnij ręce pionowo do góry i w tym samym czasie rozprostój palce. Opuść ręce i w tym samym czasie zaciśnij pieści. Powtórz 10 razy.





2. Oprzyj łokieć o stół. Zaciśnij poprawnie pieść, po czym wyprostój palce szeroko je rozstawiając. Powtórz 10 razy.





3.Poruszaj kciukiem w kierunku każdej końcówki palca. Poruszaj kciukiem w Kierunku podstawy malego palca. Rozprostój teraz palce i kciuk. Powtórz 10 razy.







2021-05-21

ĆWICZ RAMIĘ I ŁOKIEĆ 4 RAZY DZIENNIE:

4. Załóż ręce na szyję. Wyg- nij łokcie do tylu w miarę możliwości. Powtórz 10 razy.

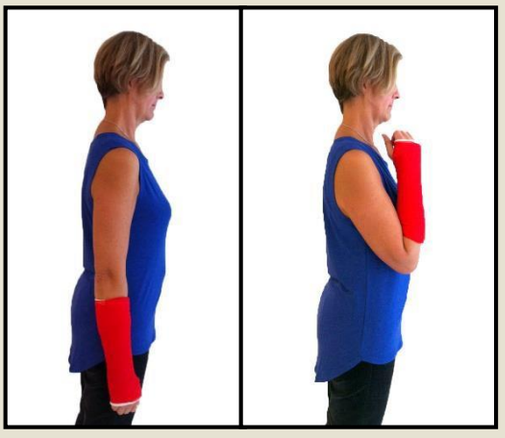




5. Unieś rękę do góry tak wysoko jak możesz za plecami. Powtórz 10 razy.

6. Zegnij i wyprostój łokieć załkowicie. Powtórz 10 razy.





WAŻNE!
Staraj się używać rękę tak naturalnie jak to możliwe w życiu codziennym. Przykłady tego co możesz robić twoją uszkodzoną ręką: pisać, jeść nożem i widelcem, ubierać się oraz myć zęby. Nie podnoś ciężkich rze- cyz (np: patelni) uszkodzoną ręką. Nie mocz gipsu, obwiń gips w plastikową torebkę podczas kąpieli. Nie trzymaj ręki opuszczonej w dole przez dłuższe chwile.

PROPOZYCJE ODPOCZYNKU:





PS!
Gips ma siedzieć odpowiednio dopasowany ale nie powinień uciskać. Jeśli ręka spuch- nie, zrobi się zimna, zsinieje lub zdrętwieje, proszę się skontaktować z Handkirurgimottagningen: dagtid 031-342 78 79, kväll/helg 031-343 12 15

Handkirurgiska kliniken, Mölndals sjukhus(szpital)

Design och tryck: Regiontryckeriet Foto: Robert Emilsson Ver.120221

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET