



**ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ**

**Τμήμα Φυσικοθεραπείας**

Πληροφορίες: ☎ 2810368727/29



**ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:**

### **Αναπνευστική Προεγχειρητική Φυσικοθεραπεία**

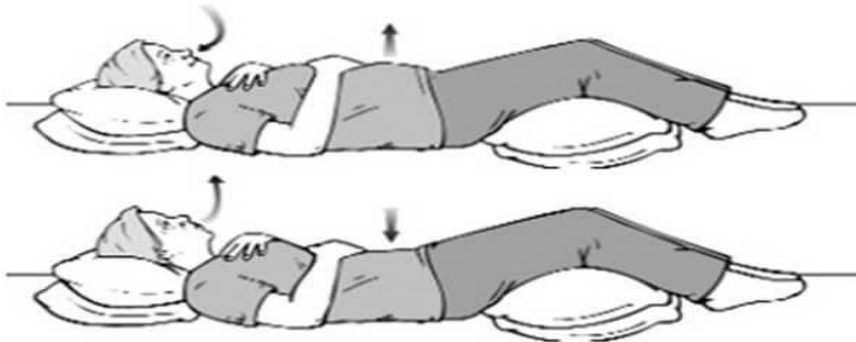


**Εισπνοή**

**Εκπνοή**

Τοποθετήστε τα χέρια σας στο κάτω μέρος του θώρακα στο κέντρο ή και στα πλάγια.

- Πάρτε βαθιά αναπνοή από τη μύτη, βάζοντας αέρα χαμηλά στο θώρακα.
- Κρατήστε την αναπνοή σας (μετρήστε μέχρι το 5).
- Βγάλτε αργά τον αέρα με κλειστά τα χείλη. Μην εκπνέετε δυνατά.
- Χαλαρώστε και επαναλάβετε 10 φορές.



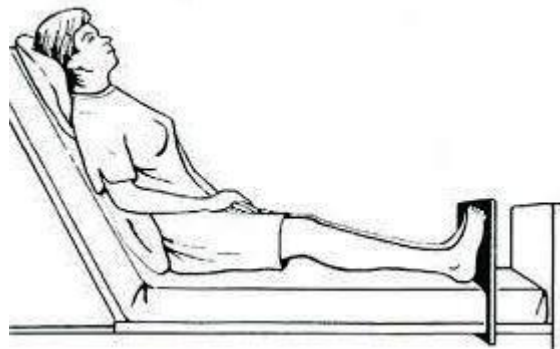
Εφαρμόστε τις ασκήσεις κάθε 2 ώρες. Ένα νιώσετε ζαλάδα ή πονοκέφαλο χαλαρώστε και ξεκουραστείτε.

Μπορείτε επίσης να βελτιώσετε την αναπνευστική σας δύναμη μ'ένα εξασκητή αναπνευστικών μυών TRI- BALL.

### Άσκηση για καθαρισμό των πνευμόνων από εκκρίσεις

- Ξαπλώστε σε ημικαθιστή θέση.
- Εισπνεύστε βαθιά και εκπνεύστε αργά με σουφρωμένα χείλη
- Εισπνεύστε βαθιά και εκπνεύστε αργά. Στο τέλος της εκπνοής βήξτε δυνατά.

⇒ *Αν έχετε κάνει χειρουργείο κοιλιάς κρατήστε την κοιλιά σας σταθερά με τα χέρια σας και με τη βοήθεια μαξιλαριού πριν προσπαθήσετε να βήξετε.*



**Σημείωση :** Τις παραπάνω ασκήσεις μπορείτε να τις εκτελέσετε και μετά το χειρουργείο καθημερινά.