



ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

Οδηγίες βάρδισης σε ασθενείς μετά από χειρουργείο κάτω άκρου

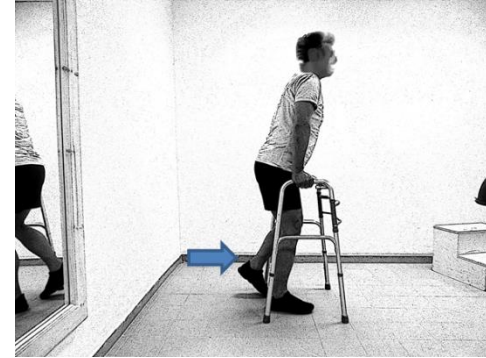
Κίνηση προς τα εμπρός με το «Π»



Μετακινήστε το «Π» προς τα εμπρός σε μικρή απόσταση.



Κινηθείτε μπροστά σηκώνοντας πρώτα το χειρουργημένο πόδι.



Αφού το «πάσχον» πόδι πατήσει στο έδαφος φέρνουμε δίπλα και το υγιές.

Κίνηση προς τα εμπρός με τις πατερίτσες



Μετακινήστε τις πατερίτσες προς τα εμπρός παράλληλα με τους ώμους σας.



Κινήστε προς τα εμπρός και ανάμεσα στις πατερίτσες το «πάσχον» πόδι.



Έπειτα φέρτε το υγιές μπροστά δίπλα στο «πάσχον».

Κίνηση προς τα πίσω με το «Π» ή με τις πατερίτσες



Μετακινήστε πρώτα το υγιές πόδι προς τα πίσω.



Στην συνέχεια μετακινήστε το «πάσχον» πόδι δίπλα στο υγιές.



Τέλος μετακινήστε προς τα πίσω το «Π» ή τις πατερίτσες αντίστοιχα.

Προσοχή: Αρχικά κινηθείτε με μικρά βήματα για περισσότερη ασφάλεια.

Το παρόν φυλλάδιο περιέχει ενδεικτικές ασκήσεις και δεν αποτελεί ολοκληρωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης.

