



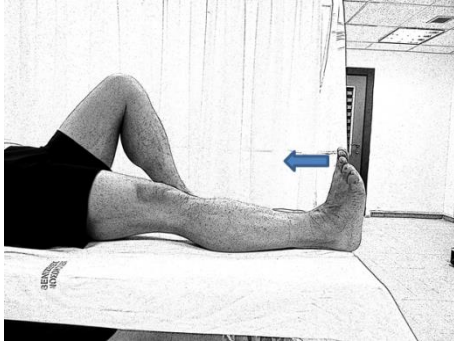
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Πληροφορίες: ☎ 2810368727/29



ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

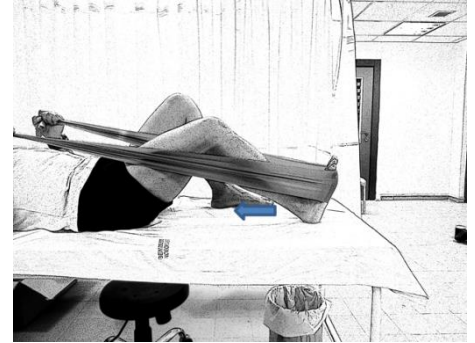
Ασκήσεις για ασθενείς μετά από Κατάγματα μηρού



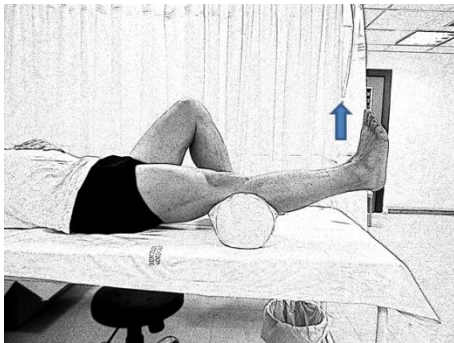
Σηκώστε το πέλμα σας προς τα πάνω.
Χαλαρώστε. Επαναλάβετε.



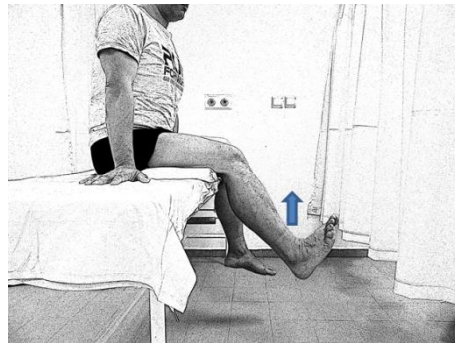
Σφίξτε τον μηρό σας για να τεντώσει το γόνατο
σας. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε



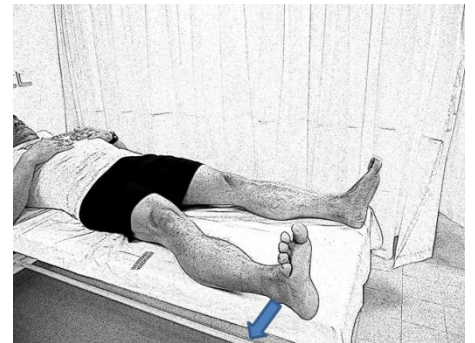
Σύρετε την φτέρνα σας προς το ισχίο.
Χαλαρώστε στην αρχική θέση.



Σηκώστε την κνήμη σας προς τα πάνω.
Χαλαρώστε. Επαναλάβετε



Τεντώστε /ανεβάστε την κνήμη σας προς τα
πάνω. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε.



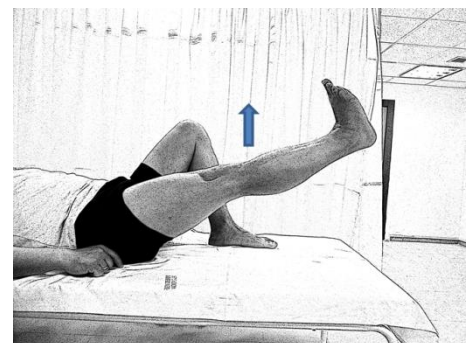
Τεντώστε το γόνατο σας. Σύρετε όλο το πόδι
προς το πλάι. Επαναφέρετε στην μέση θέση.



Τεντώστε το γόνατο. Κινήστε το πόδι προς το
πλάι. Επαναφέρετε στην αρχική θέση.



Στηριχτείτε. Λυγίστε το πόδι σας προς τα πίσω.
Χαλαρώστε.



Σφίξτε το μηρό σας για να τεντώσει το γόνατο.
Σηκώστε τεντωμένο το πόδι προς τα πάνω.

Συνεχίστε τις ασκήσεις που διδαχτήκατε. Εκτελέστε σταδιακά με μεγαλύτερη συχνότητα και αντίσταση.

Προσοχή: δεν πρέπει να προκαλείται πόνος και οίδημα κατά την διάρκεια ή μετά την άσκηση.

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



Ο/Η Φυσικοθεραπευτής/ρια



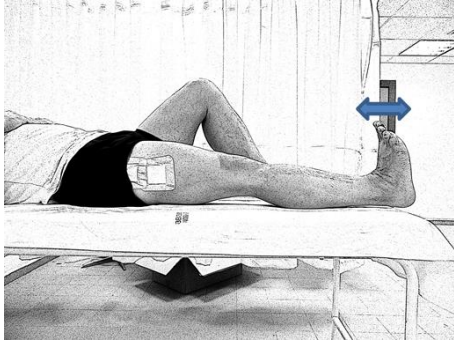
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Πληροφορίες: ☎ 2810368727/29

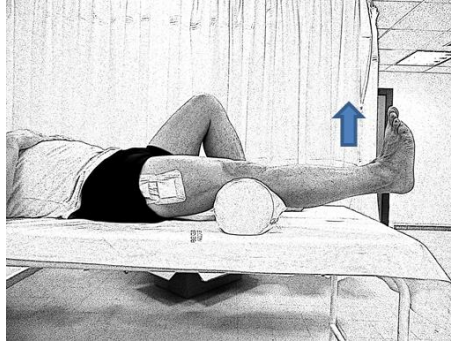


ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

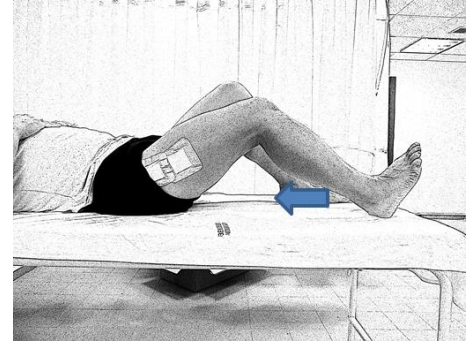
Ασκήσεις για ασθενείς μετά από Ολική Αρθροπλαστική Ισχίου



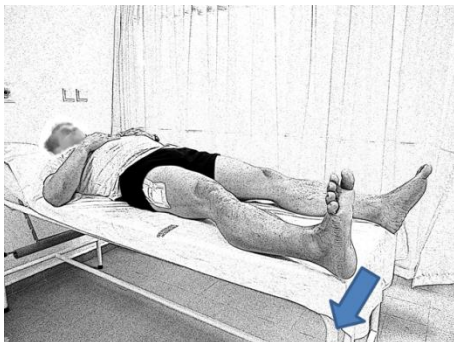
Κινήστε τον άκρο πόδα πάνω – κάτω και επαναλάβετε.



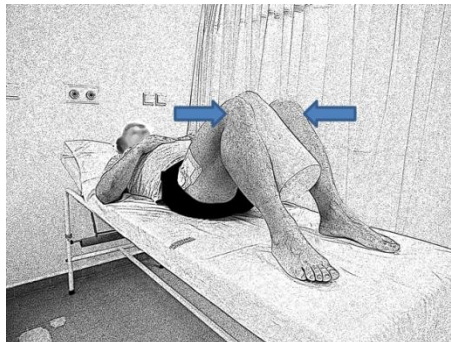
Σφίξτε τον μηρό σας και απομακρύνετε την φτέρνα σας από το κρεβάτι, Επαναλάβετε.



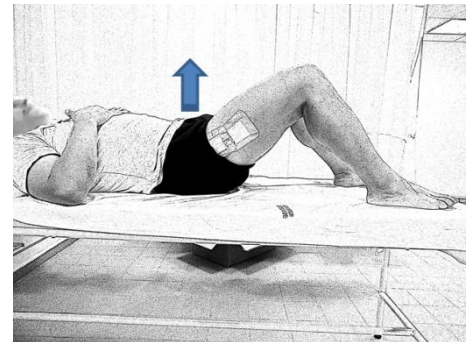
Σύρετε την φτέρνα σας προς το ισχίο κατά το δυνατόν περισσότερο. Επαναλάβετε.



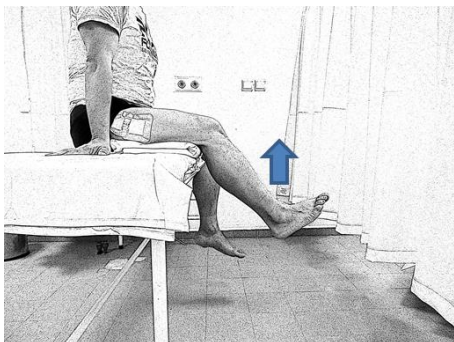
Απομακρύνετε τεντωμένο το «πάσχον» από το υγιές και επαναλάβετε.



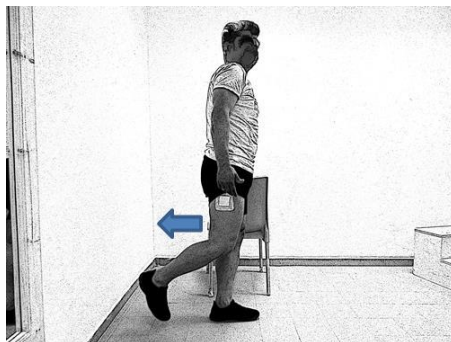
Πιέστε το μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας. Κρατήστε και επαναλάβετε.



Προσπαθήστε να σηκώσετε την λεκάνη σας από το κρεβάτι. Κρατήστε και επαναλάβετε.



Τεντώστε το γόνατο φέροντας το κατά το δυνατόν ψηλά. Κρατήστε και επαναλάβετε.



Στηριχτείτε. Φέρτε προς τα πίσω το «πάσχον» κατά το δυνατόν περισσότερο. Επαναλάβετε.



Στηριχτείτε. Φέρτε τεντωμένο το μπροστά «πάσχον» και επαναλάβετε.

Συνεχίστε τις ασκήσεις που διδαχτήκατε. Εκτελέστε σταδιακά με μεγαλύτερη συχνότητα και αντίσταση.

Προσοχή: δεν πρέπει να προκαλείται πόνος και οίδημα κατά την διάρκεια ή μετά την άσκηση.

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



Ο/Η Φυσικοθεραπευτής/ρια



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Πληροφορίες: ☎ 2810368727/29

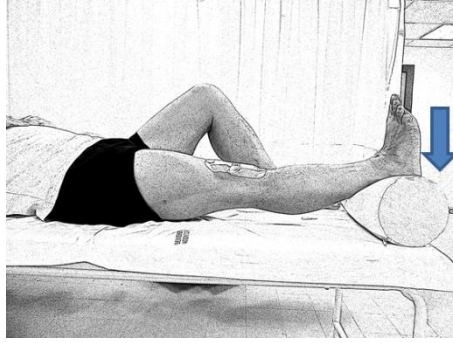


ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

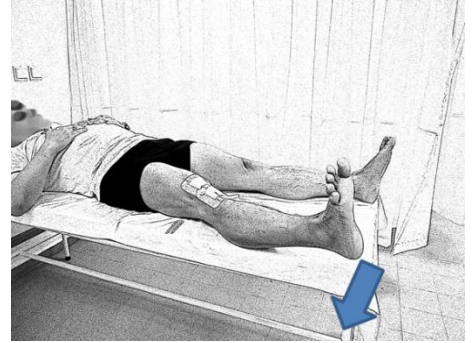
Ασκήσεις για ασθενείς μετά από Ολική Αρθροπλαστική Γόνατος



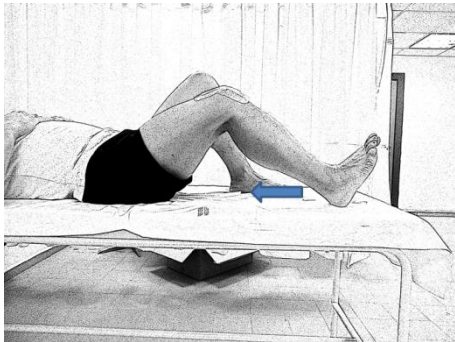
Κινήστε το «πάσχον» και το υγιές πάνω – κάτω εναλλάξ και επαναλάβετε.



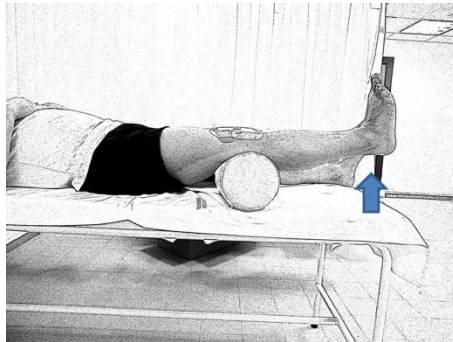
Πιέστε προς τα κάτω το μαξιλάρι και κρατήστε μετρώντας ως το τρία. Επαναλάβετε.



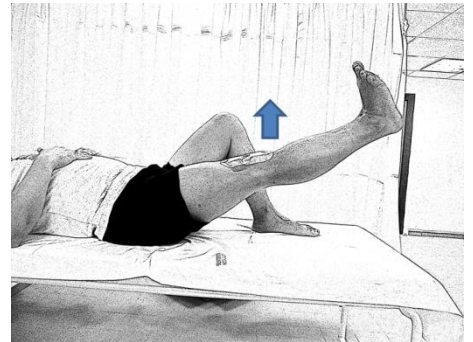
Σύρετε το «πάσχον» τεντωμένο, μακριά από το υγιές και επαναλάβετε.



Σύρετε την φτέρνα σας προς το ισχίο κλείνοντας το γόνατο. Επαναλάβετε.



Τεντώστε το γόνατο απομακρύνοντας την φτέρνα από το κρεβάτι. Επαναλάβετε.



Με το «πάσχον» τεντωμένο απομακρύνετε το από το κρεβάτι και επαναλάβετε.



Από την άκρη του κρεβατιού ξεκινώντας με το γόνατο λυγισμένο τεντώστε. Επαναλάβετε.



Πιέστε με το υγιές το «πάσχον» πόδι λυγίζοντας το περισσότερο. Επαναλάβετε.



Στηριχτείτε πατώντας σταθερά στο υγιές. Λυγίστε το «πάσχον» γόνατο και επαναλάβετε.

Συνεχίστε τις ασκήσεις που διδαχτήκατε. Εκτελέστε σταδιακά με μεγαλύτερη συχνότητα και αντίσταση.

Προσοχή: δεν πρέπει να προκαλείται πόνος και οίδημα κατά την διάρκεια ή μετά την άσκηση.

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



Ο/Η Φυσικοθεραπευτής/ρια



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Πληροφορίες: ☎ 2810368727/29



ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

Οδηγίες βάδισης 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.



Ο/Η Φυσικοθεραπευτής/ρια



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

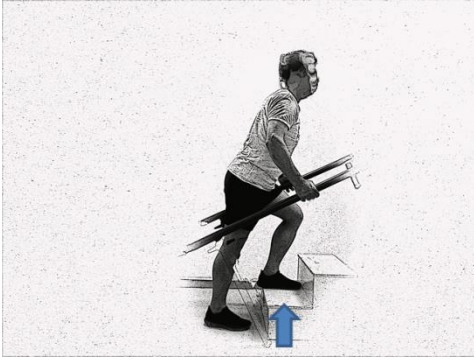
Πληροφορίες: ☎ 2810368727/29



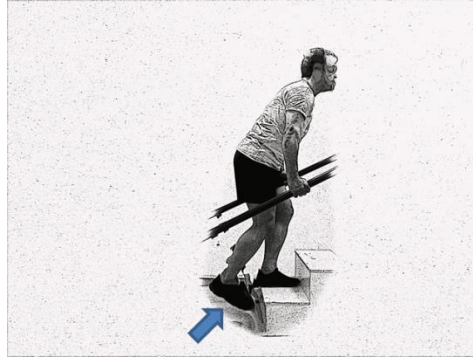
ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

Οδηγίες για ανέβασμα & κατέβασμα σκάλας σε ασθενείς με χειρουργείο κάτω άκρου

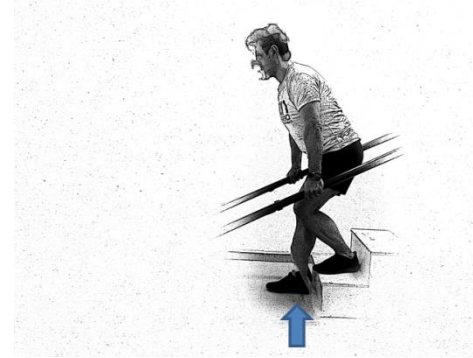
Σε κουπαστή



Κρατήστε την κουπαστή. Ανεβάστε πρώτα το καλό πόδι.



Συνεχίστε φέρνοντας το «πάσχον» δίπλα στο υγιές.

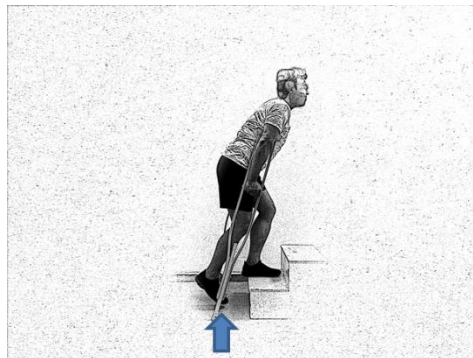


Κρατήστε την κουπαστή. Κατεβάστε πρώτα το «πάσχον». Έπειτα φέρτε δίπλα το υγιές.

Με δύο πατερίτσες



Στηριχτείτε στις πατερίτσες. Ανεβάστε πρώτα το υγιές πόδι.



Φέρτε το «πάσχον» δίπλα στο υγιές. Συνεχίστε ανεβάζοντας και τις πατερίτσες.



Κατεβάστε πρώτα τις πατερίτσες. Συνεχίστε με το «πάσχον» και έπειτα με το υγιές.

Με μία πατερίτσα ή μπαστούνι



Κρατήστε την πατερίτσα από την υγιή πλευρά. Ανεβάστε πρώτα το υγιές.



Φέρτε το «πάσχον» δίπλα στο υγιές. Συνεχίστε ανεβάζοντας και την πατερίτσα.



Κατεβάστε πρώτα την πατερίτσα. Συνεχίστε με το «πάσχον» και έπειτα με το υγιές.

Προσοχή: Αρχικά η παρουσία συνοδού επιβάλετε. Συνεχίστε μόνοι σας πάντα με ασφάλεια.



Ο/Η Φυσικοθεραπευτής/ρια



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ

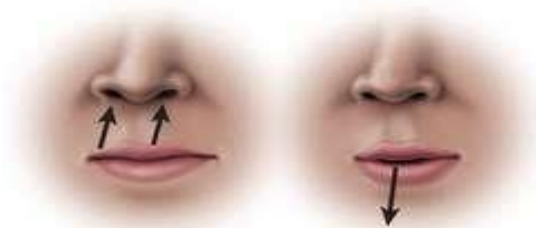
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Πληροφορίες: ☎ 2810368727/29



ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

Αναπνευστική Προεγχειρητική Φυσικοθεραπεία

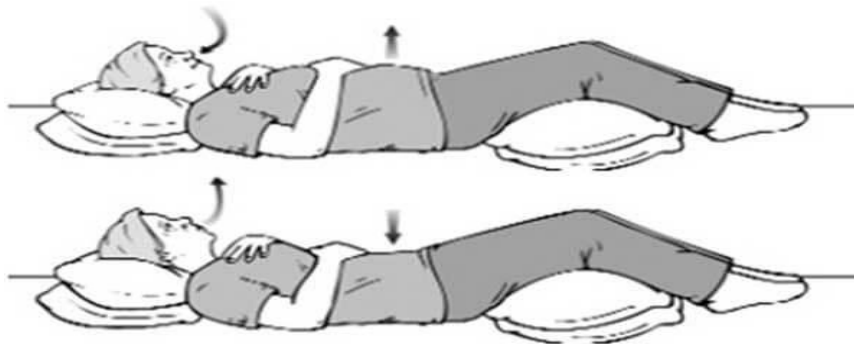


Εισπνοή

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.



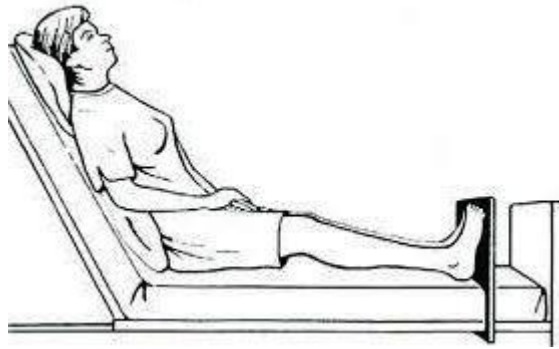
Εφαρμόστε τις ασκήσεις κάθε 2 ώρες. Ένα νιώσετε ζαλάδα ή πονοκέφαλο χαλαρώστε και ξεκουραστείτε.

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.



ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

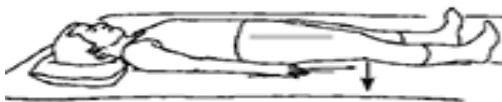
Προεγχειρητική Φυσικοθεραπεία Κάτω Άκρων



Κινήστε το πέλμα πάνω – κάτω και κυκλικά εναλλάξ και επαναλάβετε 10 φορές.



Σύρετε την φτέρνα σας προς το ισχίο κλείνοντας το γόνατο και επαναλάβετε 10 φορές.



Σφίξτε το μηρό σας, πιέστε με το πόδι σας το κρεβάτι προς τα κάτω και επαναλάβετε 10 φορές.



Σύρετε το πόδι τεντωμένο, μακριά από το υγιές και πίσω και επαναλάβετε 10 φορές.



Τεντώστε το γόνατο απομακρύνοντας την φτέρνα από το κρεβάτι και επαναλάβετε 10 φορές.



Κρατήστε το πόδι σας τεντωμένο, σηκώστε το προς τα πάνω και επαναλάβετε 10 φορές.

Συνεχίστε τις ασκήσεις που διδαχτήκατε. Εκτελέστε σταδιακά με μεγαλύτερη συχνότητα.

Προσοχή: δεν πρέπει να προκαλείται πόνος και οίδημα κατά την διάρκεια ή μετά την άσκηση.

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

Ασκήσεις Για Τον Εργασιακό Χώρο

Εκτελέστε αυτές τις ασκήσεις διάρκειας 5 λεπτών, κάθε μια ώρα εάν είναι εφικτό ή όποτε νιώθετε δύσκαμπτοι. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της εργασίας σας βεβαιωθείτε ότι σηκώνεστε και περπατάτε επαρκώς. Συνδυάστε τις ασκήσεις με σωστή αναπνοή και θα νιώσετε άμεσα ανακούφιση!



10-20 sec. 2 φορές



8-10 sec. σε κάθε πλευρά



15-20 sec.



3-5 sec. 3 φορές



10-12 sec. σε κάθε χέρι



10 sec.



10 sec.



8-10 sec. σε κάθε πλευρά



18-10 sec. σε κάθε πλευρά



10-15 sec. 2 φορές



Τινάξτε τα χέρια σας για 8-10 sec.