

PREHABILITACJA

Dowiedź się jak przygotować się skutecznie do zabiegu. Zbuduj siłę i sprawność potrzebne na fazę pooperacyjną.



po co prehabilitacja?



Będiesz wiedzieć co robić po operacji np. chodzenie po schodach, chodzenie o kulach
znajomość ćwiczeń



Zbudujesz lepszą siłę, sprawność oraz wydolność to wszystko może przyspieszyć rekonwalescencję



Będziesz lepiej wiedzieć co robić czego unikać, na co się przygotować. To wszystko daje komfort psychiczny.



Zwiększysz świadomość na temat zarządzania bólem, polepszenia regeneracji, procesu terapeutycznego



Ćwiczenia będą dla ciebie normalnością i cię nie zaskoczą:)

DROGA DO SPRAWNOŚCI

Decyzja o zabiegu

Prehabilitacja-
przygotowanie swojego
aparatu ruchu do
zabiegu. 6-8 tygodni
przed terminem.

Dzień zabiegu-
znasz wskazówki co
robić masz
świadomość co
może się wydarzyć
jak kontrolować
sytuację

Fizjoterapia
pooperacyjna- terapia
ruchem, faza ostra po
zabiegu wykorzystanie
terapii manualnej i
innych form terapii

Terapia- odbudowa siły i
zakresu ruchów,
ćwiczenia równowagi,
zarządzanie bólem i
obrzękiem

Faza powrotu do
aktywności fizycznej i w
późniejszej fazie do
sportu



Co robić gdy boli biodro/kolano przed zabiegiem?



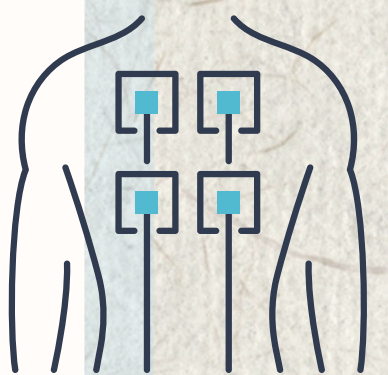
wiem, że to nie przyjemne gdy coś boli ale masz dużą szansę na zmniejszenie bólu wykonując różne ćwiczenia.

Znajdź fizjoterapeutę/ trenera medycznego, który doradzi co robić . Przy chorobie zwyrodnieniowej regularny ruch jest podstawą znajdź bezbolesny sposób- jazda na rowerku jest ok to rób trening:)



Możesz wykonywać ćwiczenia rozciągające, siłowe, wzmacniające

Wspomóż się zabiegami elektroterapii, prąd TENS pomoże zmodulować ból a elektrostymulacja EMS wspomogę zachowanie masy mięśniowej/ rozbudowę



Okłady ciepłe pomogą w bólu przewlekłym natomiast chłodzenie w ostrej fazie będzie dobrym wyborem





Bardzo dobrym pomysłem jest nauka chodu o kuli/o kulach dlaczego?

będziesz znać wzorzec ruchu przemieszczania się z kulami lub jedną kulą.

Ta sytuacja cię nie zaskoczy jak chodzić po schodach, po płaskim itd.

Terapeuta pokaże ci jak walczyć z obrzękiem po operacji, jak radzić sobie z bólem.



Po co budować masę mięśniową przed zabiegiem?

Im wyższej jakości masa mięśniowa oraz jest procentowa zawartość tym wyższej zawieszona poprzeczka twojej sprawności. Prościej mówiąc masz z czego tracić po operacji. Lepsza masa mięśniowa= szybszy powrót do sprawności, lepsze gojenie się tkanek.