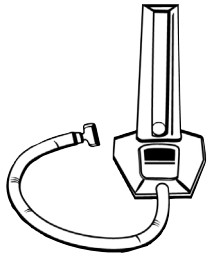


تمرین های ویژه ی پس از جراحی (این تمرین ها باید هر ساعت انجام شوند)

Exercises After Surgery



10 بار

1. تنفس با دستگاه نفس سنج (اسپیرومتر) انگیزشی

- نفس عمیق بکشید به طوری که توپ داخل دستگاه به سمت بالا حرکت کند.
- توپ را به مدت 3 ثانیه در بالا نگاه دارید.
- نفس تان را بیرون دهید.



10 بار

2. تمرین های تنفس عمیق

- شانه های تان را شل و آزاد بگذارید؛ دستتان را روی شکم تان بگذارید.
- نفس بکشید و هم زمان شکم تان را بیرون دهید.
- اتساع قفسه سینه تان را احساس کنید.
- نفس تان را به مدت 3 ثانیه نگاه دارید.
- به آرامی نفس تان را بیرون دهید.



3 بار

3. سرفه ی مؤثر

- بالش را محکم روی بخیه ها قرار دهید.
- دو بار پشت سر هم سرفه کنید و پس از استراحت تکرار کنید.



10 بار

4. تلمبه زدن با قوزک پا

- در حالی که به پشت خوابیده اید، پایتان را به بالا و پایین خم کنید.

5 - 10 بار

5. خم و راست کردن پاها

- در حالی که به پشت خوابیده اید، پاهایتان را از زانو خم و راست کنید.
- این کار را به نوبت، هر بار با یک پا انجام دهید، در حالی که پاشنه ی پا اندکی از تخت بیرون باشد.

