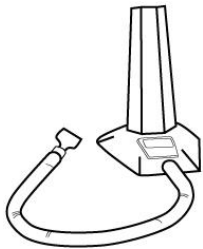


תרגילים לאחר ניתוח (שיש לבצע מידי שעה בשעה) (Hebrew-Exercises after Surgery)

אתר הבריאות של האוניברסיטה



10 פעמים

1. נשימות עם מד נשימה (Incentive Spirometer)

- * שאף אוויר עמוק על מנת להקפיץ את הכדור למעלה.
- * שמור על הכדור למעלה במשך 3 שניות.
- * נשוף את האויר החוצה.

10 פעמים

2. תרגילי נשימה עמוקה

- * שחרר את הכתפיים; הנח כף יד על הבטן.
- * שאף אוויר תוך כדי הרמת הבטן החוצה.
- * תרגיש שבית החזה מתרחב.
- * החזק את האיפה במשך 3 שניות.
- * נשוף אוויר החוצה בהדרגה.



3 פעמים

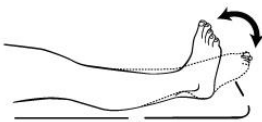
3. תרגילי שיעול

- * הצמד כרית בחוזקה על אזור הניתוח.
- * השתעל פעמיים ותנוח בין שיעול לשיעול.

10 פעמים

4. תרגילי קרסול

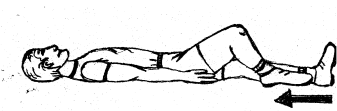
- * שכב על הגב או שב על כסא וכופף את כפות הרגליים קדימה ואחורה.



10 – 5 פעמים

5. תרגילי רגליים

- * שכב על הגב, כאשר כפות הרגליים מונחות על גבי המיטה. כופף את שתי הברכיים ומשוך הרגליים למעלה ולמטה.
- * חזור על הפעולה עם כל רגל לחוד, תוך הרמה קלה של העקב.



This information is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. Please consult your health care provider for advice about a specific medical condition. A single copy of these materials may be reprinted for non-commercial personal use only.

© 2009 University Health Network. All rights reserved.

Author: TGH Physiotherapy
Created: 01/2009
Form: D-5200F



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital