

PORADNIA PREHABILITACYJNA ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W KOŃSKICH

TWOJA RECEPTA NA RUCH – KOMPLEKSOWE PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

Dlaczego Twój wysilek ma teraz znaczenie?

Przygotowanie fizyczne (prehabilitacja ruchowa) to budowanie **rezerwy siłowej**. Im wyższa sprawność przed leczeniem, tym mniejsze ryzyko powikłań i szybszy powrót do samodzielności.

CZĘŚĆ 1: TRENING WYDOLNOŚCIOWY (Kardio)

Wykonuj codziennie, aby dotlenić każdą komórkę ciała.

- **Zalecenie:** 20–40 minut ciągłego ruchu (np. spacer, nordic-walking, rower stacjonarny).
 - **Intensywność:** Powinieneś/powinnaś odczuwać lekką zadyszkę (możesz mówić krótkie zdania, ale nie możesz swobodnie śpiewać).
-

CZĘŚĆ 2: REHABILITACJA W ŁÓŻKU I FOTELU (Ograniczona mobilność)

Jak przygotować pozycję do ćwiczeń?

- **W łóżku:** Unieś wezgiłowie łóżka lub podłóż 2-3 poduszki pod plecy (klatka piersiowa wyżej niż biodra).
- **Podparcie nóg:** Można podłożyć zrolowany ręcznik pod stawy kolanowe, by nogi nie były w przeproście.
- **Stabilizacja:** Siedząc w fotelu, stopy oprzyj płasko na podłodze, plecy dociśnij do oparcia.

Zestaw ćwiczeń (wykonuj co 2-3 godziny):

1. **Pompa skokowa:** Energicznie przyciągaj palce stóp „na siebie” i „od siebie”. (30 powtórzeń).
 2. **Napinanie ud:** Dociśnij dół podkolanowy do materaca na 5 sekund. (10 powtórzeń).
 3. **Zaciskanie dłoni:** Mocno zaciskaj pięści i szeroko rozprostowuj palce. (20 powtórzeń).
 4. **Nożyce poziome:** Przesuwaj proste nogi po prześcieradle na boki i do środka. (10 powtórzeń).
-

CZĘŚĆ 3: WSKAZÓWKI DLA OPIEKUNA (Jak wspierać pacjenta?)

Rola opiekuna jest kluczowa w motywowaniu i dbaniu o bezpieczeństwo.

- **Asysta przy wstawaniu:** Zamiast ciągnąć pacjenta za ręce, pozwól mu oprzeć się na Twoich przedramionach. Zachęcaj do odpychania się od materaca/fotela.
- **Kontrola tempa:** Przypominaj pacjentowi o spokojnym oddechu. Jeśli widzisz, że pacjent wstrzymuje oddech podczas wysiłku – poproś, aby liczył głośno powtórzenia (to wymusza wydech).
- **Asekuracja podczas spaceru:** Idź obok pacjenta po stronie, która jest słabsza lub bardziej obolała.

- **Motywacja:** Zaznaczaj postępy w dzienniku razem z pacjentem. Każdy wykonany zestaw to sukces!

CZĘŚĆ 4: TRENING ODDECHOWY

Wykonuj min. 3 razy dziennie. To główna ochrona przed zapaleniem płuc.

- **Oddech przeponowy:** Wdech nosem tak, by brzuch się uniół (ręka na brzuchu kontroluje ruch).
- **Długi wydech:** Wypuszczaj powietrze przez usta ułożone w literę „O”.
- **Głębokie ziewanie:** Raz na jakiś czas weź bardzo głęboki wdech, imitując ziewanie.

TWÓJ DZIENNIK POSTĘPÓW

DZIEŃ	SPACER / RUCH	ĆWICZENIA SIŁOWE	TRENING ODDECHOWY
Poniedziałek	[]	[]	[]
Wtorek	[]	[]	[]
Środa	[]	[]	[]
Czwartek	[]	[]	[]
Piątek	[]	[]	[]
Sobota	[]	[]	[]
Niedziela	[]	[]	[]

Pamiętaj: Każdy ruch przybliży Cię do zdrowia!

INSTRUKCJA INFOGRAFICZNA ĆWICZEŃ

1. TRENING ODDECHOWY

Delikatny wdech - książka się unosi



Delikatny wydech - książka opada



2. TRENING ODDECHOWY II

Sposób nauki oddychania przeponą

