



PROGRAM EXERCITII VASCULARE

Recomandăm exercițiile vasculare tuturor pacienților ce urmează să fie supuși unei intervenții chirurgicale, în special de natură ortopedică, cât și celor ce au suferit traume de natură musculoscheletală ale membrului inferior.

PREOPERATOR recomandăm exercițiile vasculare 3 zile înainte de intervenție și 7-10 zile **POSTOPERATOR**, timp în care este indicată purtarea ciorapilor compresivi vasculari pe tot parcursul zilei, nu și în timpul nopții. Pe timpul nopții este indicată menținerea unei poziții cât mai ridicate a membrului afectat. Recomandăm ca măsurătorile cu privire la achiziționarea ciorapilor compresivi să fie făcute de un specialist (reprezentant medical, tehnician ortopedic, asistent magazin tehnico-medical, terapeut, kinetoterapeut).



SCOPUL exercițiilor este favorizarea întoarcerii venoase și prevenirea stazei cu riscul apariției tromboflebitei postoperatorii sau în urma repausului prelungit după traumă.

ANTICOAGULANTELE Ascultați sfatul medicului cu privire la administrarea anticoagulantelor postoperator și respectați indicațiile stricte cu privire la modul de administrare.

EXERCITIILE VASCULARE se încep stând pe spate cu membrele inferioare la 45 de grade, apoi în șezut la marginea patului, din nou culcat pe spate dar cu picioarele întinse și apoi în picioare, pentru a favoriza treptat întoarcerea venoasă. Ele se execută de 3-4 ori pe zi 3-4 minute în fiecare poziție în ordinea prezentării de mai jos.



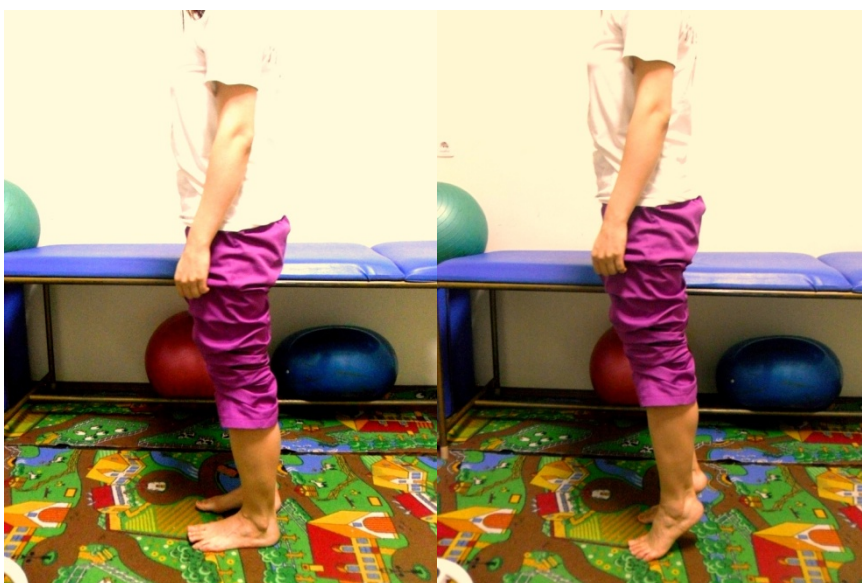
Flexii/extensii din laba picioarelor cu membrele inferioare la 45 grade



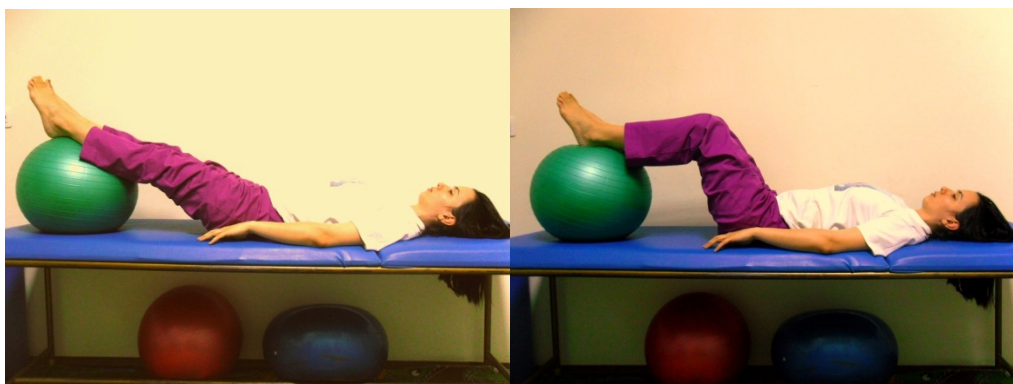
Flexii/extensii cu laba picioarelor stand la marginea patului



Flexii/extensii cu laba picioarelor stand culcat pe spate cu membrele inferioare întinse



Ridicări pe vârfuri stând în picioare





Flexii/extensii din genunchi pe o minge de gimnastică



Flexii/extensii cu laba picioarelor contra rezistenței unui elastic de gimnastică

ECHIPA FAST THERAPY VĂ UREAZĂ SUCCES

FASTTherapy 