

- segíti az optimális légzés és keringés fenntartását
- megakadályozza az izmok sorvadását, kontraktúrák kialakulását
- csökkenti a fáradtságérzetet
- az önellátás, függetlenség megmaradását segíti
- az életminőség javul



Vénás torna

Hosszas fekvés vagy műtét után rendkívül fontos a trombózis megelőzése. A vénás torna segíti a keringést, a vénás vér visszaáramlását a szív felé, ezzel csökkentve a trombózis kockázatát. Mindemellett tökéletesen átmozgatja a lábakat, előkészítve a további mozgásra.

Helyezkedjünk el kényelmes hanyattfekvésbe.

1. Vegyünk pár mély lélegzetet, majd belélegzésnél a karunkkal nyújtózzunk fel fülünk mellé, kilégzéskor hozzuk vissza törzs mellé a karokat. Mélyen lélegezzünk. 8x



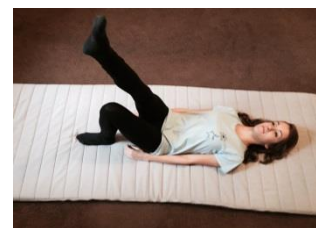
2. Toljuk bele a derekunkat a matracba (hasi műtét esetén csak óvatosan) 8x
3. Szorítsuk össze a farizmokat erőteljesen, majd lazítsuk el 8x
4. Szorítsuk meg a combizmokat úgy, hogy a térdhajlatokat kényelmesen beleszorítjuk az ágyba, majd lazítsuk el 8x

5. Feszítsük le majd fel a lábfejeket 8x
6. Karmoljuk be a lábujjakat, majd lazítsuk el kb. 8x
7. Forgassuk bokából egymás felé mindkét talpat, majd forgassuk kifelé 8x
8. Körözzünk a bokából mindkét irányba 8x

9. Húzzuk talpra a jobb lábat, majd nyújtsuk vissza, húzzuk talpra a bal lábat, majd nyújtsuk vissza, 8x mindkét lábbal

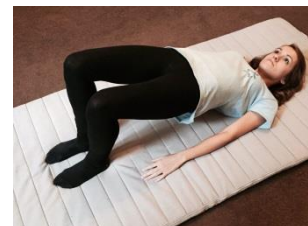


10. A lábak talpon maradnak, váltva nyújtsuk fel a lábunkat a plafon felé, majd tegyük vissza talpra, 8x mindkét lábbal



11. Maradjon az egyik láb kinyújtva fel a plafon felé, majd feszítsük fel és le a lábfejünket, majd cseréljünk a lábtartást, 8x mindkét oldalon

12. Biciklizzünk az egyik lábbal egy irányban majd visszafelé, míg a másik lábunk talpon marad, majd cseréljünk lábtartást is, 8x mindkét oldalon



13. Talpra tett lábakkal emeljük meg a medencénket az ágyról, ameddig jól esik (akut hasi műtöttek óvatosan vagy egyáltalán ne végezzék) 8x

14. Mély lélegzetekkel zárjuk a gyakorlatsort. 8x