

LEVANTARSE DE LA CAMA



SIGA LAS INSTRUCCIONES DE ESTE TRÍPTICO PARA PROTEGER SU ABDOMEN DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN Y PARA MANTENER SU CAPACIDAD RESPIRATORIA.

REALICE LOS EJERCICIOS 3 VECES AL DÍA.

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE CON UN PROFESIONAL SANITARIO.



HOSPITAL MANACOR

RECOMENDACIONES POSTQUIRÚRGICAS



EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Respiración abdominal: Inspire por la nariz notando como la barriga se hincha. Espire lenta y completamente por la boca notando como la barriga se deshincha.



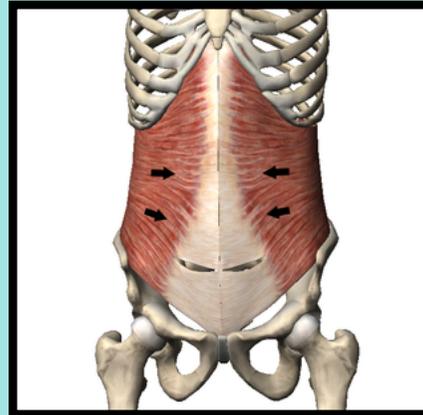
Respiración costal: Inspire por la nariz notando como las costillas se abren hacia los lados. Espire lenta y completamente por la boca notando como las costillas descienden.



Respiración torácica: Inspire por la nariz notando como el pecho sube. Espire lenta y completamente por la boca notando como el pecho desciende.



FAJA ABDOMINAL



Active su faja abdominal ante cualquier esfuerzo (toser, estornudar, sonarse la nariz, levantar pesos, levantarse de la cama...).

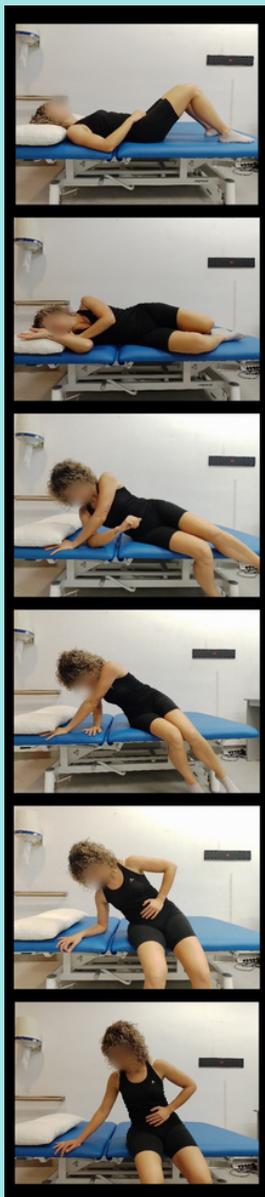
Puede aprender a activar su faja abdominal soplando con los labios fruncidos e imaginando que su cintura se afina.

POSTURA

Corrija su postura alargando la columna e imaginando que quiere tocar con su cabeza el techo. Evite encorvarse hacia delante.



AIXECAR-SE DEL LLIT



SEGUIU LES
INSTRUCCIONS
D'AQUEST TRÍPTIC PER A
PROTEGIR EL VOSTRE
ABDOMEN DESPRÉS DE
LA INTERVENCIÓ I PER A
MANTENIR LA VOSTRA
CAPACITAT
RESPIRATÒRIA.

REALITZAU ELS
EXERCICIS 3 VEGADES
CADA DIA.

SI TENIU DUBTES
CONSULTAU UN
PROFESSIONAL
SANITARI.



HOSPITAL MANACOR

RECOMANACIONS
POSTQUIRÚRGIQUES



EXERCICIS RESPIRATORIS

Respiració abdominal: Inspirau pel nas i sentiu com l'abdomen s'infla. Espirau lenta i completament per la boca i sentiu com l'abdomen es desinfla.



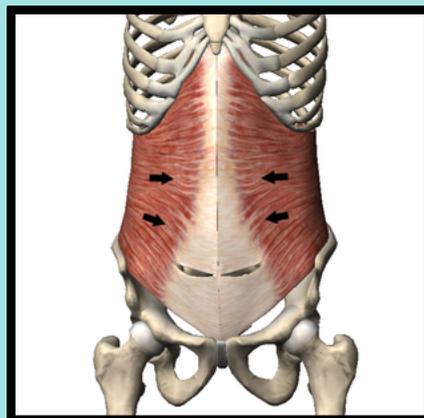
Respiració costal: Inspirau pel nas i sentiu com les costelles s'obrin cap els costats. Espirau lenta i completament per la boca i sentiu com les costelles davallen.



Respiració toràcica: Inspirau pel nas i sentiu com el pit puja. Espirau lenta i completament per la boca i sentiu com el pit davalla.



FAIXA ABDOMINAL



Activau la vostra faixa abdominal davant qualsevol esforç (tossir, esternudar, sonar-vos el nas, aixecar pesos, aixecar-vos del llit..).

Podeu aprendre a activar la vostra faixa abdominal bufant amb els llavis frunzits i imaginant que la vostra cintura s'afina.

POSTURA

Corregiu la vostra postura allargant la columna i imaginant que voleu tocar amb el cap el sostre. Eviteu encorvar-vos cap a davant.

