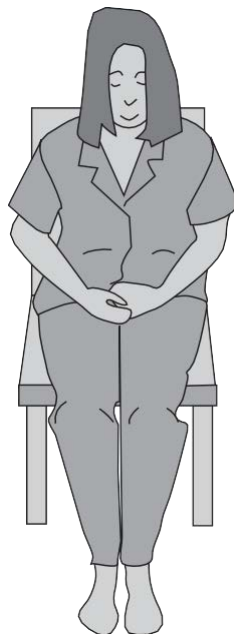


Sfaturi timpurii pentru

Operația de cezariană

(Early advice for Caesarean Section –Romanian)



Secția de Fizioterapie

- | | |
|---|---------------|
| <input type="checkbox"/> Maternitatea Princess Royal | 0141 201 3432 |
| <input type="checkbox"/> Spitalul Royal Alexandra | 0141 314 6765 |
| <input type="checkbox"/> Spitalul Universitar Queen Elizabeth | 0141 201 2324 |

Urmează aceste sfaturi în primele zile după operația de cezariană. Te vor ajuta să te simți mai confortabil și să te miști cu o mai mare ușurință.

Cum să te dai jos din pat și să te urci

Din poziția întinsă pe spate

1. Îndoiaie-ți ambii genunchi
2. Încordează-ți ușor mușchii abdominali și/sau ține-ți rana cu mâna
3. Rostogolește-te pe o parte cu antebrațul sub corp
4. Pune-ți picioarele pe marginea patului în timp ce împingi cu brațele
5. Inversează această tehnică pentru a te urca în pat

Când te urci în pat, stai dreaptă în șezut, s-ar putea să fie mai comod pentru mâini și genunchi.



Circulația

Pentru a îmbunătăți confortul și pentru a ajuta circulația

1. Mișcă-ți tălpile sus-jos
2. Fă cercuri cu gleznelor

3. Îndoaie și întinde ușor genunchii.

Încearcă aceste exerciții de aproximativ 10 ori pe zi la fiecare jumătate de oră până când începi să te deplasezi. Ciorapii TED trebuie purtați conform îndrumărilor. Ai putea să ai nevoie să îi ridici uneori pentru a te asigura că nu formează cute.

Sprijin pentru rană

Când tușești, strănuți sau râzi

1. Îndoaie genunchii
2. Susține rana cu mâinile sau o pernă
3. Strânge ușor mușchii abdominali înăuntru
4. Rotește-ți umerii spre genunchi pe cât posibil.



Postura

Când stai în picioare sau mergi

1. Evită tentația de a te apleca
2. Încearcă să stai dreaptă și strânge ușor mușchii înăuntru.



