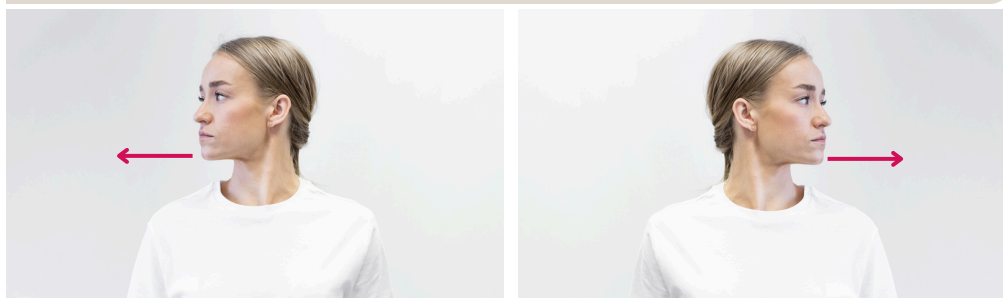


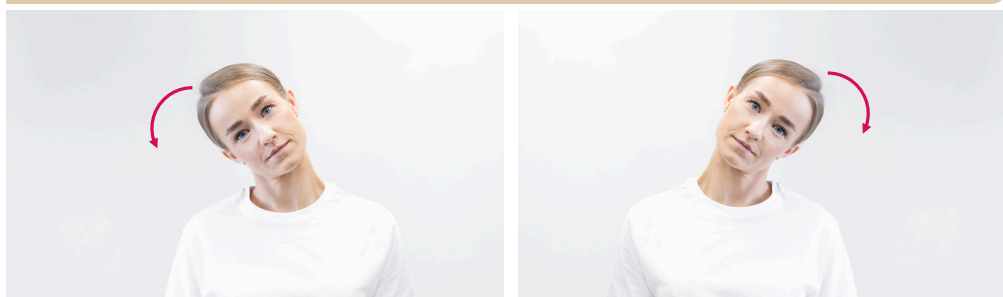
# Fiziniai pratimai po PETIES SĄNARIO OPERACIJOS

1  nuo 1 sav.  nuo 2 sav.  nuo 3 sav.  nuo 4 sav.  
 aktyvus  pasyvus



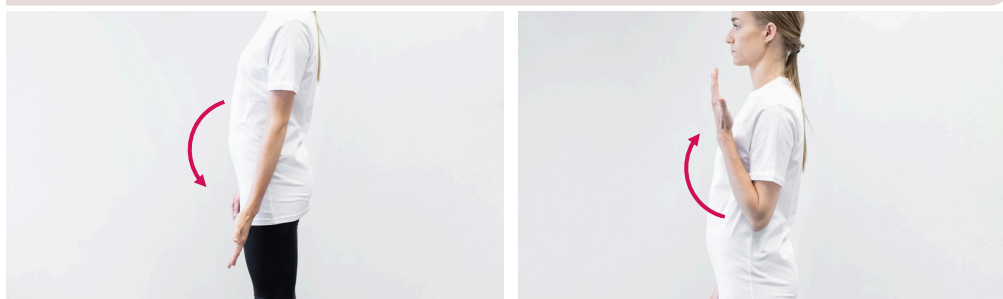
Pasukite galvą į kairę ir į dešinę. SVARBU: nekelkite pečių į viršų.

2  nuo 1 sav.  nuo 2 sav.  nuo 3 sav.  nuo 4 sav.  
 aktyvus  pasyvus



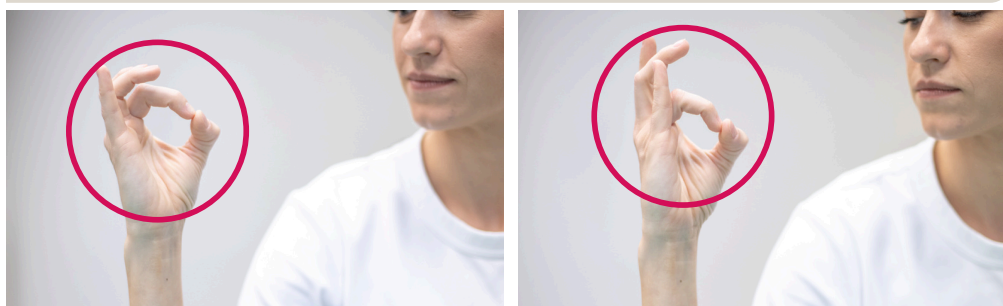
Lenkite galvą į kairę ir į dešinę. SVARBU: nekelkite pečių į viršų.

3  nuo 1 sav.  nuo 2 sav.  nuo 3 sav.  nuo 4 sav.  
 aktyvus  pasyvus



Lenkite ranką per alkūnės sąnarį.

4  nuo 1 sav.  nuo 2 sav.  nuo 3 sav.  nuo 4 sav.  
 aktyvus  pasyvus



Nykščiu paeiliui lieskite ir lengvai spauskite kiekvieno piršto pagalvėlę nuo rodomojo iki mažylio. Judesius atlikite lėtai, skausmo jausti neturite.

## PATARIMAI



**DAŽNIS.** Judesius rekomenduojame atlikti 2–3 kartus per dieną, kiekvieną judesį kartojant 10–15 kartų.



**POZICIJA.** Pratimus rekomenduojame atlikti sėdint.



**ŠALDYMAS.** Ledas yra natūralus anestetikas, padedantis sumažinti skausmą.

Pirmą savaitę šaldykite iki 20 min., kas 1–2 valandas. Vėliau – kas 3–4 valandas.

Galite naudoti smulkinto ledo maišelį ar šaldytų daržovių maišelį – jį įvyniokite į rankšluostį ir prispauskite prie skaudančios vietos.



**SKAUSMAS.** Atliekant pratimus judesiai neturi sukelti aštraus skausmo ar plešiančio tempimo operuotoje vietoje.

5

 nuo 1 sav.     nuo 2 sav.     nuo 3 sav.     nuo 4 sav.  
 aktyvus     pasyvus

Sveikąja ranka lenkite operuotos rankos plaštaką į kairę ir į dešinę.



6

 nuo 1 sav.     nuo 2 sav.     nuo 3 sav.     nuo 4 sav.  
 aktyvus     pasyvus

Sveikąja ranka lenkite plaštaką aukštyn (tieskite) ir žemyn (lenkite). Judesio amplitudę didinkite palaipsniui, lenkdami neturite jausti skausmo.



7

 nuo 1 sav.     nuo 2 sav.     nuo 3 sav.     nuo 4 sav.  
 aktyvus     pasyvus

Alkūnę sulenkite 90° kampu, sukite delną į viršų ir žemyn.



8

 nuo 1 sav.     nuo 2 sav.     nuo 3 sav.     nuo 4 sav.  
 aktyvus     pasyvus

Atsisėskite prie stalo. Padėkite abi alkūnes ant stalo taip, kaip pavaizduota nuotraukoje. Suglauskite delnus (maldelės padėtis). Lėtai slyskite alkūnėmis į šonus, kol dilbiai visiškai priglus prie stalo. Grįžkite į pradinę padėtį. Judesius atlikite tolygiai ir be skausmo.

