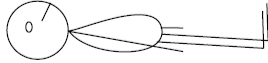


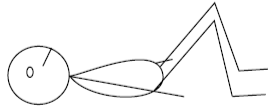
ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW PRZED OPERACJĄ PROSTATEKTOMII

1.

Położ się na plecach



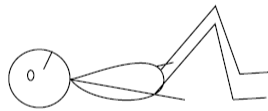
Zegnij nogi w kolanach, stopy ułóż na szerokość bioder



Podnieś powoli pupę do góry



I następnie powoli opuść pupę.

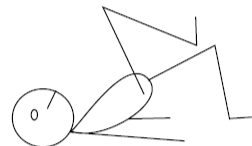


2.

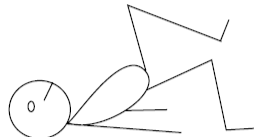
W pozycji z uniesionymi pośladkami



Podnieś prawą nogę kolaniem w kierunku brzucha

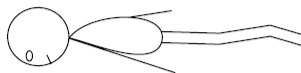


Powtórz tą samą czynność lewą nogą

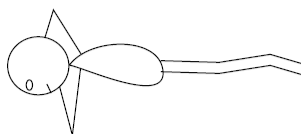


3.

Położ się na brzuchu

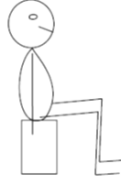


Ułóż ręce pod brodą i dociskaj spojeniem łonowym do podłogi

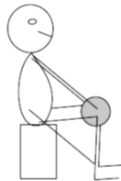


ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW PRZED OPERACJĄ PROSTATEKTOMII

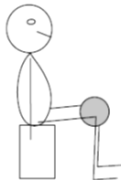
4. Usiądź



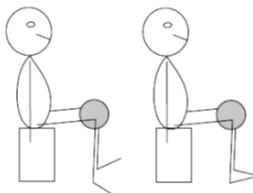
Ustaw stopy na podłodze i włóż między kolana piłkę



Ściśnij kolanami mocno piłkę



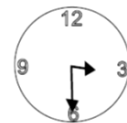
Ściskając piłkę
przesuwaj stopy na zewnątrz i wewnątrz
nie ruszając z miejsca pięt



5. Codziennie wyjdź na 30 minutowy spacer



Postaraj się aby marsz spowodował przyspieszenie oddechu
i szybsze bicie serca



Opracowanie: dr Małgorzata Terek - Derszniak, dr Tomasz Skowronek, mgr Mariusz Nowak,
Gabinet Fizjoterapii Urologicznej, tel. 41 36 74 172