



Nőgyógyászati Onkológiai PREhabilitáció
MÁLYVAVIRÁG ALAPÍTVÁNY

Prehabilitációs program gyógytorna felkészülés

A műtét utáni felépülés egyik alappillére a megfelelő fizikális állapot. A megfelelő táplálkozás mellett végzett rendszeres testmozgás segít az izomtömeg megőrzésében és a műtét utáni felépülést segíti, valamint célzott gyakorlatokkal a műtét utáni légzési elégtelenséget is segít megelőzni.

Vizsgálatunkban az első találkozás során felmérjük fizikai teherbírását egyszerű gyakorlatokkal: 6 perces séta-tesztet végzünk, melynek során a megtett távolságot mérjük, valamint a légzőizmok erejét is ellenőrizzük.

A prehabilitációs gyógytorna részben egy műtét előtti vázizom erősítő és állóképesség javító tornákat mutatunk be Önnek. A tornát elkezdheti, amint belép a projekt weboldalára és végezheti egészen a műtét időpontjáig. Kövesse a füzetben található heti beosztást, itt megtalálja a gyógytorna, légzőtorna és relaxációs jóga gyakorlatokat tartalmazó videóik elérhetőségeit is. Kérjük a légzőtorna videó gyakorlatokat minden nap végezze. A relaxációs jóga gyakorlatok végzése nem kötelező, abban az esetben végezze, ha jól esik Önnek.

Arra figyeljen, hogyha egyes gyakorlatok kisugárzó panaszt okoznak alsó vagy felső végtag felé, illetve zsibbadás, vagy szédülés, fejfájás is társul a fájdalom mellé, azt a gyakorlatok ne végezze, hagyja ki, majd a következő gyakorlattal folytassa a tornát!

Azokon a napokon amikor nem végzi a gyógytorna gyakorlatokat, tegyen egy kellemes 30 perces sétát a szabad levegőn, ami az állóképesség növeléséhez nagyban hozzájárul. Amennyiben nem tudja a 30 percet tartani, kérjük jelezze felénk, írja bele a naplóba!

Kérjük vezessen mozgásnaplót, és az elvégzett gyakorlatokat az adott heti naplóban rögzítse!






Első hét gyakorlatai



A program első három hetében a vázizom erősítő 1. és az állóképesség javító 1. gyógytorna videók gyakorlatait végezze heti 2-2 alkalommal!

Kérjük a légzőtorna gyakorlatait végezze minden nap!

Mozgásnapló:

Vázizom erősítő torna 1.	Állóképesség javító torna 1.	Légzőtorna	Relaxációs jóga	Jógalégzés	Napi sétával töltött idő (percben)
					

Írja be a dátumot, amikor elvégezte az adott gyakorlatot!

Az alábbi QR kód beolvasásával megnyithatja a gyógytorna, légzőtorna videókat. A QR kód beolvasását telefonjával tudja megnyitni. Ehhez nyissa meg a kamera funkciót és helyezze a kamerát a kód fölé (mintha fotózni szeretne, de ne nyomja meg a gombot), majd érintse meg a QR kód felett a telefonja képernyőjét vagy amennyiben előugrik egy szöveg arra nyomjon rá. Ezáltal megnyílik a gyógytorna és kezdheti is a testmozgást.

Amennyiben bárhol elakad a programban, úgy kérjen segítséget a rehabilitációs program kapcsolattartójával!



Mozgásnapló:

Vázizom erősítő torna 1.



Állóképesség javító torna 1.



Légzőtorna



Relaxációs jóga



Jógalégzés



Napi sétával töltött idő (percben)

Vázizom erősítő torna 1.	Állóképesség javító torna 1.	Légzőtorna	Relaxációs jóga	Jógalégzés	Napi sétával töltött idő (percben)

Írja be a dátumot, amikor elvégezte az adott gyakorlatot!

Az alábbi QR kód beolvasásával megnyithatja a gyógytorna, légzőtorna videókat. A QR kód beolvasását telefonjával tudja megnyitni. Ehhez nyissa meg a kamera funkciót és helyezze a kamerát a kód fölé (mintha fotózni szeretne, de ne nyomja meg a gombot), majd érintse meg a QR kód felett a telefonja képernyőjét vagy amennyiben előugrik egy szöveg arra nyomjon rá. Ezáltal megnyílik a gyógytorna és kezdheti is a testmozgást.

Harmadik hét gyakorlatai



Mozgásnapló:

Vázizom
erősítő
torna 1.



Állóképesség
javító torna 1.



Légzőtorna



Relaxációs
jóga



Jógalégzés



Napi sétával
töltött idő
(percben)

Írja be a dátumot, amikor elvégezte az adott gyakorlatot!

Az alábbi QR kód beolvasásával megnyithatja a gyógytorna, légzőtorna videókat. A QR kód beolvasását telefonjával tudja megnyitni. Ehhez nyissa meg a kamera funkciót és helyezze a kamerát a kód fölé (mintha fotózni szeretne, de ne nyomja meg a gombot), majd érintse meg a QR kód felett a telefonja képernyőjét vagy amennyiben előugrik egy szöveg arra nyomjon rá. Ezáltal megnyílik a gyógytorna és kezdheti is a testmozgást.






Negyedik hét gyakorlatai



A program negyedik hetétől a vázizom erősítő 2. és az állóképesség javító 2. gyógytorna videók gyakorlatait végezze heti 2-2 alkalommal!

Kérjük a légzőtorna gyakorlatait végezze minden nap!

Mozgásnapló:

Vázizom erősítő torna 2	Állóképesség javító torna 2.	Légzőtorna	Relaxációs jóga	Jógalézés	Napi sétával töltött idő (percben)
					

Írja be a dátumot, amikor elvégezte az adott gyakorlatot!

Az alábbi QR kód beolvasásával megnyithatja a gyógytorna, légzőtorna videókat. A QR kód beolvasását telefonjával tudja megnyitni. Ehhez nyissa meg a kamera funkciót és helyezze a kamerát a kód fölé (mintha fotózni szeretne, de ne nyomja meg a gombot), majd érintse meg a QR kód felett a telefonja képernyőjét vagy amennyiben előugrik egy szöveg arra nyomjon rá. Ezáltal megnyílik a gyógytorna és kezdheti is a testmozgást.

Amennyiben még várnia kell egy vagy két hetet a műtéti időpontig, abban az esetben folytassa tovább a heti tornagyakorlatokat!

Ötödik hét gyakorlatai



Mozgásnapló:

Vázizom
erősítő
torna 2.



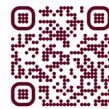
Állóképesség
javító torna 2.



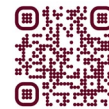
Légzőtorna



Relaxációs
jóga



Jógalégzés



Napi sétával
töltött idő
(percben)

Írja be a dátumot, amikor elvégezte az adott gyakorlatot!

Az alábbi QR kód beolvasásával megnyithatja a gyógytorna, légzőtorna videókat. A QR kód beolvasását telefonjával tudja megnyitni. Ehhez nyissa meg a kamera funkciót és helyezze a kamerát a kód fölé (mintha fotózni szeretne, de ne nyomja meg a gombot), majd érintse meg a QR kód felett a telefonja képernyőjét vagy amennyiben előugrik egy szöveg arra nyomjon rá. Ezáltal megnyílik a gyógytorna és kezdheti is a testmozgást.

Amennyiben még várnia kell egy vagy két hetet a műtéti időpontig, abban az esetben folytassa tovább a heti tornagyakorlatokat!

Hatodik hét gyakorlatai



Mozgásnapló:

Vázizom
erősítő
torna 2.



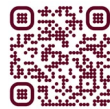
Állóképesség
javító torna 2.



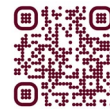
Légzőtorna



Relaxációs
jóga



Jógalégzés



Napi sétával
töltött idő
(percben)

Írja be a dátumot, amikor elvégezte az adott gyakorlatot!

Az alábbi QR kód beolvasásával megnyithatja a gyógytorna, légzőtorna videókat. A QR kód beolvasását telefonjával tudja megnyitni. Ehhez nyissa meg a kamera funkciót és helyezze a kamerát a kód fölé (mintha fotózni szeretne, de ne nyomja meg a gombot), majd érintse meg a QR kód felett a telefonja képernyőjét vagy amennyiben előugrik egy szöveg arra nyomjon rá. Ezáltal megnyílik a gyógytorna és kezdheti is a testmozgást.

A Nőgyógyászati Prehabilitációs Program
megvalósításáért köszönjük a támogatást
partnereinknek:



Nőgyógyászati Onkológiai PREhabilitáció
MÁLYVAVIRÁG ALAPÍTVÁNY

Gyógyulást kíván a NOPREM szakmai csapata!