

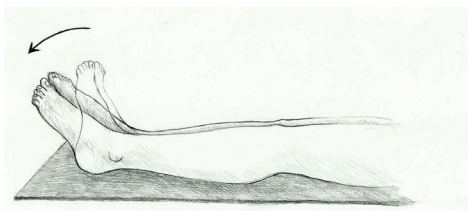
Reabilitarea fizică este reprezentată de recâștigarea abilităților și funcțiilor fizice ale corpului pierdute în urma afecțiunilor și traumelor, a internărilor prelungite sau printr-un stil de viață nesănătos.

Afecțiunile vasculare apar de cele mai multe ori în urma unui stil de viață nesănătos sau în urma altor afecțiuni cronice precum diabetul. În funcție de gravitatea afecțiunii se pot impune tratamente chirurgicale sau conservative.

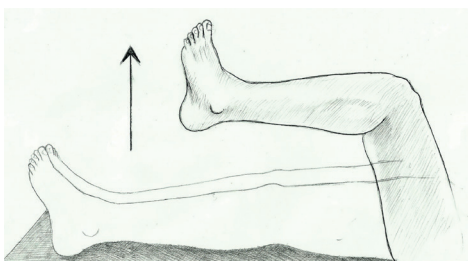
În urma tratamentului chirurgical, pentru prevenirea complicațiilor și recuperarea rapidă este foarte importantă mobilizarea precoce, dar și începerea unui program de exerciții vasculare, care trebuie executate pe o perioada de minim 15 zile, începând cu a 2-a zi post-operator.

Exercițiile se execută de 3 ori pe zi, câte 10 repetări atât întins în pat, cât și în șezând sau în picioare.

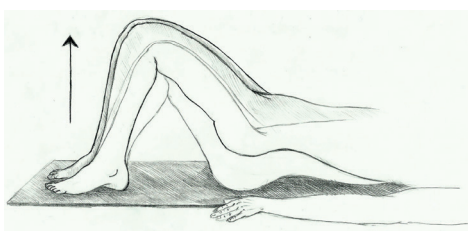
1. Pe spate cu picioarele întinse se execută îndoirea/întinderea alternativă a labelor picioarelor pentru a pune sângele venos în mișcare.



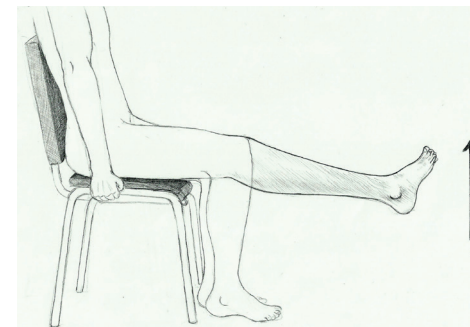
2. Pe spate cu picioarele întinse se execută alternativ îndoirea/întinderea genunchilor și coapselor de 10 ori cu fiecare picior. Pe spate cu genunchii îndoșiți și tălpile pe podea se execută 10 ridicări de bazin.



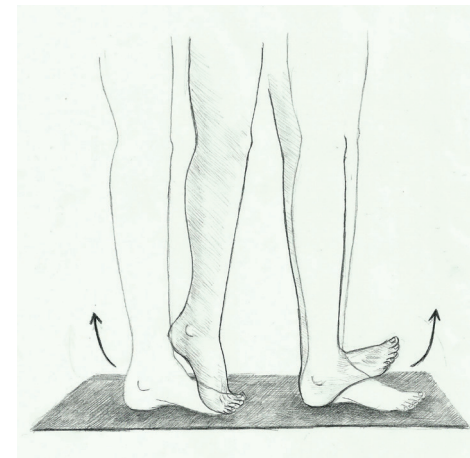
3. Din poziția șezând se execută întinderea completă a genunchiului de 10 ori alternativ cu fiecare picior.



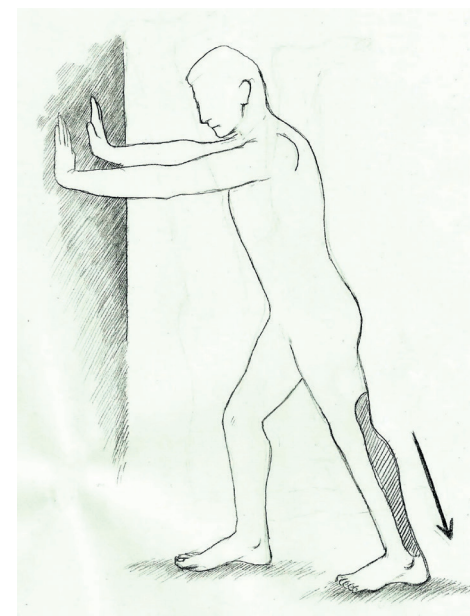
4. Din picioare, cu sprijin pe brate, se execută ridicări pe varfuri și coborâri pe călcâie.



5. Din picioare, cu sprijin, se executa întinderea musculaturii gambei. Se face un pas înainte cu piciorul sănătos și se mută greutatea pe piciorul din față îndoind genunchiul. Piciorul din spate rămâne lipit de podea și cu genunchiul întins. Se păstrează postura 30 de secunde.



6. Din picioare, cu sprijin, se executa întinderea musculaturii gambei. Se face un pas înainte cu piciorul sănătos și se mută greutatea pe piciorul din față îndoind genunchiul. Piciorul din spate rămâne lipit de podea și cu genunchiul întins. Se păstrează postura 30 de secunde.



Efectele exercițiilor și a mobilizării precoce:

- ▶ Recuperarea post-operatorie rapidă
- ▶ Timp de internare mai scurt
- ▶ Îmbunătățirea vascularizării periferice
- ▶ Prevenția edemului post-operator
- ▶ Vindecare mai rapidă
- ▶ Prevenirea unor complicații precum pneumonia
- ▶ Eficientizează reușita intervenției chirurgicale

În urma studiilor efectuate pe pacienții vasculari operați, s-a constatat că la persoanele care au participat la un program de reabilitare post-operator a scăzut rata mortalității și s-a îmbunătățit marcant distanța de mers precum și calitatea vieții.

Efectele reabilitării post-operatorii:

- ▶ Creșterea distanței de mers fără pauză
- ▶ Diminuarea simptomelor cardio-vasculare
- ▶ Asigură o mai bună rezistență la efort
- ▶ Control mai bun al valorilor glicemiei și colesterolului
- ▶ Scăderea valorilor tensiunii arteriale
- ▶ Reîntoarcerea mai rapidă la activitățile premergătoare apariției simptomelor

În cadrul unui program de reabilitare pacienții beneficiază de:

- ▶ Supervizare continuă din partea unui fiziokinetoterapeut
- ▶ Adaptarea intensității exercițiilor în funcție de capacitatea pacientului
- ▶ Asigurarea unor rezultate eficiente
- ▶ Motivarea și informarea pacienților în vederea schimbării stilului de viață

Pentru mai multe informații sau înscrierea în cadrul unui program de reabilitare vasculară vă rugăm să sunați la nr. tel.:

0356 179 200 / 0720 756 752

www.chirurgievasculara.ro

www.cardiokinetic.ro

cardiokinetic

**Clinica de Chirurgie Vasculară
și Microchirurgie Reconstructivă**

Program de exerciții și informare a pacienților vasculari operați

