

CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ FYZICKÉ KONDICE

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

Vhodné pro pacienty:

- před plánovaným operačním výkonem,
- dlouhodobě hospitalizované,
- s malnutricí a v dekonkci,
- s onkologickým onemocněním.

Obecné zásady:

- Cvičte pravidelně každý den, ráno a večer, 10–30 minut.
- Každý cvik opakujte 5-10x.
- Zapojte do cvičení své blízké. Ze společného cvičení budete mít větší radost.
- Necvičte hned po jídle, ale ani s pocitem hladu.
- Před cvičením si v místnosti vyvětrejte. Cviky můžete provádět i venku.
- **Při cvičení poslouvejte své vlastní tělo.** Při slabosti, točení hlavy, nevolnosti nebo velkých bolestech přerušete cvičení a pokračujte, až si odpočnete.

■ SPRÁVNÝ SED S DÝCHÁNÍM

Sedněte si na židli, mějte rovná záda, povolte ramena, kolena i chodidla držte na šířku pánve a celá chodidla opřete o podložku. Proveďte plynulý nádech nosem, sekundu pauza, následuje plynulý výdech ústy. Výdech by měl být delší než nádech.



■ CVIČENÍ V SEDU

Sedněte si na židli a s nádechem zvedněte ruce nad hlavu. S výdechem je vraťte zpět k tělu.



Sedněte si na židli a vezměte si 0,5l láhev. Ohýbejte ruce v lokti.



Sedněte si na židli a vezměte si 0,5l láhev. Zvedněte ruce nad hlavu a poté vraťte zpět.



Sedněte si na židli a vezměte si 0,5l láhev. Rozpažte ruce a vraťte zpět.



Sedněte si na židli a vezměte si 0,5l láhev. Kmítejte nataženýma rukama.



Sedněte si na židli a ruce opřete. Zapřete se o ruce a nadlehčete se nad židli.



Sedněte si na židli a ruce dejte podél těla. Odlepte obě paty od země a vraťte zpět.



Sedněte si na židli a ruce dejte podél těla. Propínejte nohu v koleni a vraťte zpět.



Sedněte si na židli a ruce si opřete o stehna. Vstaňte ze židle s rovnými zády a sedněte zpět.



■ CVIČENÍ VE STOJI

Stoupněte si čelem ke zdi a opřete se rukama o zeď. Neprohýbejte se v hrudníku a v bedrech, uvolněte ramena. Pokrčte lokty a udělejte klik o stěnu.



Stoupněte si vedle židle a udělejte úkrok stranou. Poté vraťte zpět.



Stoupněte si vedle židle a střídavě odlepujte pravou a levou patu od podložky.



Stoupněte si vedle židle a zvedejte se na špičky.



Stoupněte si vedle židle, nakročte jednou nohou dopředu a přeneste na ni váhu. Vraťte ji zpět a nakročte druhou nohou. Hlídejte si koleno, aby neuhnulo do strany.



Stoupněte si vedle židle a zvedněte nataženou nohu vpřed. Poté ji kyvadlovým pohybem dejte vzad.



■ CVIČENÍ VLEŽE

Lehněte si rovně na záda a pokrčte nohy v kolenou. Opřete celá chodidla do podložky, nadzvedněte hýždě nahoru a udržte pánev v rovině pár vteřin. Poté vraťte pomalu dolů.



Lehněte si rovně na záda a pokrčte nohy v kolenou. Opřete celá chodidla do podložky a jednou nohou šlapejte jako na kole. Poté je vystřídejte.



■ DALŠÍ AKTIVITY

Chůze

- Postupně zvyšujte tempo a délku chůze.
- Pokud zvládáte při chůzi mluvit – je to Vaše optimální tempo.
- Pravidelně dýchejte.
- Každý den chodte 15-30 minut.
- Zkoušejte i chůzi do schodů.

Pokud máte možnost, chodte s trekovými holemi. Zapojíte celé tělo, odlehčíte své klouby a budete mít lepší stabilitu.

Pokud máte, využijte i rotoped – každý den nejméně 10 minut.

Jakýkoli pohyb je pro Vás přínosem.



ZPRACOVALA:

Mgr. Barbora Dupalová
Mgr. Jana Smékalová
Mgr. Veronika Zálešáková

ODBORNÝ GARANT:

Mgr. Jiří Stacho

KONTAKT:

Oddělení rehabilitace
Fakultní nemocnice Olomouc
I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc
ambulance - budova L3

e-mail: rehabilitace@fnol.cz

telefon: 588 443 570

www.f nol.cz