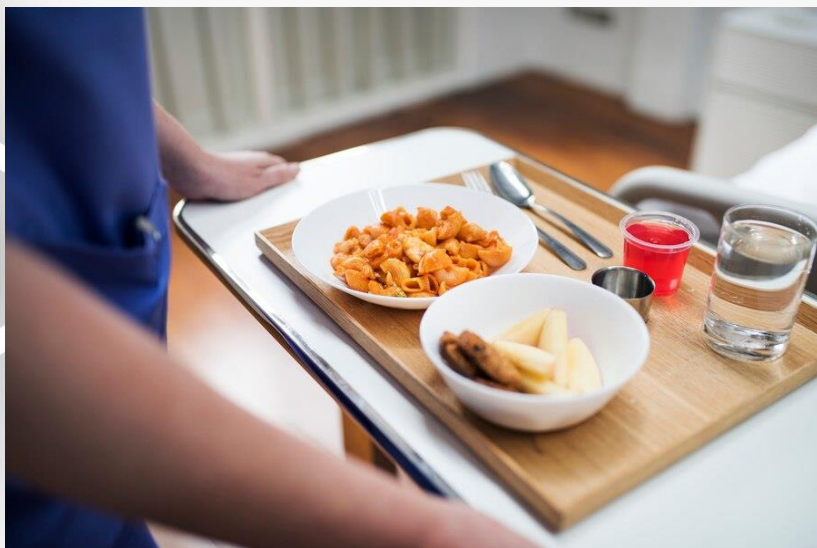


**Памятка для
пациентов после
операции на
позвоночнике**

Питание до и после операции



Правильная диетотерапия значительно снижает возникновение осложнений и способствует быстрому выздоровлению.

Питание в предоперационный период должно создать резервы питательных веществ в организме. В диете предусматривается содержание 100-120 г белка, 100 г жира, 400 г углеводов, увеличенное количество витаминов С и Р, за счёт фруктов, овощей, их соков, отвара шиповника.

Питание до и после операции

При отсутствии отёков необходимо насыщение организма жидкостью (до 2,5 л в сутки).

За 3-5 дней до операции из рациона исключают богатые клетчаткой, вызывающие

метеоризм продукты (бобовые, белокочанная капуста, хлеб из муки грубого помола, пшено, орехи, цельное молоко).

За 8 часов до операции нельзя есть. Более длительное голодание противопоказано.



Процесс реабилитации

После проведения операции на позвоночнике в ранний реабилитационный период запрещено:

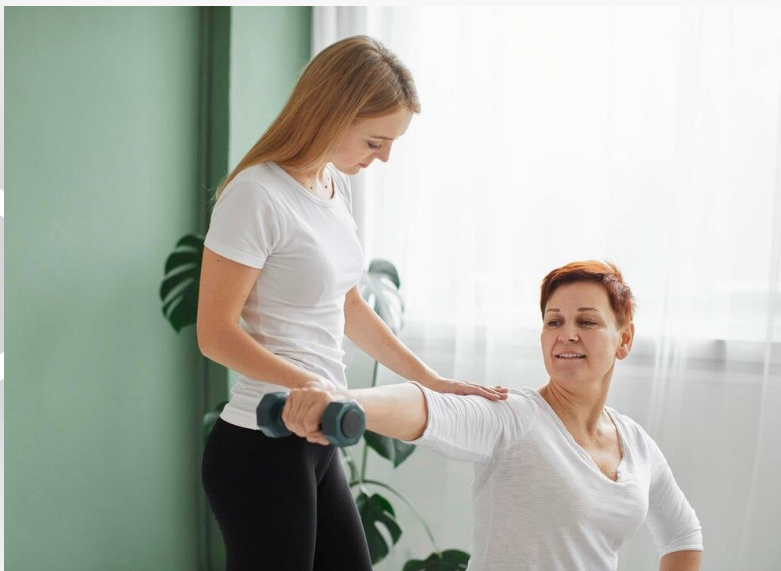
- ✓ сидеть;
- ✓ ездить в транспорте в положении сидя;
- ✓ поднимать тяжести более 3-5 кг;
- ✓ делать резкие, глубокие и скручивающие движения в позвоночнике, в т.ч. наклоны вперёд и в стороны;
- ✓ выполнять любые физические нагрузки без корсета.

Процесс реабилитации

После проведения операции на позвоночнике в ранний реабилитационный период запрещено:

- ✓ носить более 3-х часов в день послеоперационный корсет;
- ✓ заниматься игровыми видами спорта и ездить на велосипеде;
- ✓ проходить курс массажа, мануальной терапии;
- ✓ курить, употреблять алкогольные напитки.

Особенности реабилитации



- К упражнениям можно приступать **через месяц после операции.**
- До этого можно только дыхательные и неспецифические упражнения для периферии.
- Первые виды упражнений – изометрические и только в разгрузочных положениях (минимально месяц). Постепенно усложнение за счёт добавления новых исходных положений на целевые группы.
- **Запрещается!** Упражнения с полной амплитудой и в вертикальном положении (наклоны, скручивания).

Лечебная физкультура

Выполнять упражнения следует ежедневно, в медленном темпе, не задерживая дыхания. Упражнения не должны вызывать боль!

Упражнения для острого периода	Исходное положение лёжа. Поочерёдные выпрямления ног в коленях, опираясь бёдрами о валик.	Исходное положение лёжа, ноги согнуты. Руки вверх - вдох, прижать колено к животу -выдох. То же - другой ногой.
	Исходное положение лёжа, ноги согнуты. Поочерёдное сгибание согнутых ног к животу.	Исходное положение лёжа, ноги врозь. Ротация ног внутрь и наружу.
	Исходное положение лёжа, ноги согнуты. Поочерёдное отведение коленей в стороны.	Исходное положение лёжа, руки к плечам. Круги согнутыми руками вперёд и назад.

Лечебная физкультура

Выполнять упражнения следует ежедневно, в медленном темпе, не задерживая дыхания. Упражнения не должны вызывать боль!

Упражнения для подострого периода	Исходное положение на коленях. Сгибание позвоночника. При возвращении в исходное положение не прогибаться.	Исходное положение лёжа, ноги согнуты. Одновременное сгибание ног к животу.
	Исходное положение лёжа на животе (под животом валик). Поочерёдное приподнимание ног от кушетки на 3-5 см и удержание их в этом положении 4-6 сек.	Исходное положение лёжа, на животе, руки в стороны (под животом валик). Приподнять голову и плечи от кушетки на 3-5 см и удержание их в этом положении 4-6 сек.
	Исходное положение лёжа. Приподнимание крестца.	Исходное положение лёжа, ноги согнуты, руки на животе. Приподнимание головы и плеч. Фиксация этого положения 2-4 сек.