

# Памятка

## *Рекомендации (первая неделя после выписки)*

**Все даты отсчитываются с момента операции(неделя,месяц, 3 месяца, 6 месяцев, год )**

1. Поправлять планки коррекционного белья так, чтобы верхняя находилась над грудью, нижняя под грудью.
2. Застежки на планке на белье должны быть по центру и на одной линии.
3. **Спать строго на спине.**
4. Не водить автомобиль в течение недели.
5. Наклоняться, гладить, готовить, убираться, все можно в меру (очень аккуратно, например завязать шнурки)
6. На работу можно выходить спустя неделю после операции.( Активные физические нагрузки запрещены, тяжелый физический труд запрещен! )
7. Мыться можно, но частями: все что от груди книзу под душем. Руки под краном. Голову можно мыть по типу как в парикмахерской. Либо сходить в парикмахерскую, либо с чей-либо помощью дома, по типу как в парикмахерской.
8. Ограничить нагрузку на плечевой пояс, поднимать не более **двух килограмм.**
9. Руки поднимать выше плеч запрещено, как и любая динамическая, статичная активность.
10. Начиная с первых дней нужно двигаться! Чем быстрее адаптируетесь, тем быстрее пройдет реабилитационный период. Гулять можно (кино,кафе, ресторан,выставки)
11. Алкоголь запрещен в первые 2 недели после операции.
12. Белье снимать первую неделю **ЗАПРЕЩЕНО!!!!**

## *Рекомендации (2,3 и 4-ю неделю после операции)*

1. На второй и третьей неделе компрессионное белье можно снимать на два, три часа в день для того чтобы помыться, постирать компрессионное белье ( в это время Вы находитесь в спортивном топе!) , ходить без компрессионного белья просто так запрещено, при этом физической нагрузкой не заниматься.
2. Через неделю после операции компрессионное белье нужно постирать, посушить.
3. Через неделю после операции можно поднимать **до 10 кг.(не физические упражнения)** Без резких движений, рывков.
4. С начала 2-й недели можно ходить в теплый(!!!) душ.( без бань, саун, распариваний, обычный теплый душ). После душа стрипы(бежевые наклейки просушить феном,не снимая их с тела), затем обработать спиртовыми салфетками или водкой.
5. Со 2-й недели нужно постепенно восстанавливать объем движения рук.
6. Начиная с 3-й недели можно лежать на боку. Спать на боку запрещено до месяца!!!!
7. С 4-ой недели, (после месячного осмотра с доктором) днём можно ходить: без компрессионного белья, в компрессионном белье, либо в спортивных эластичных топах. **Спим в белье(!)**.

### ***Рекомендации (от месяца до года)***

1. Вместо компрессионного белья носим спортивные эластичные топы, бельё без косточек, либо без белья.
2. Через месяц можно идти в спортивный зал. **Можно:** Беговая дорожка,(легкий бег, шаг), велосипед, гиперэкстензия, качать пресс. **Запрещено до года: Жим штанги лежа, становая тяга , присяды, гантели).** **Запрещены все упражнения на верхний плечевой пояс ДО ГОДА!!!** в БАССЕЙН можно через месяц после операции. **Упражнения на разрыв большой грудной мышцы запрещены на год(!)**
3. Наносим на рубцы крем ***Kelo kote*** или ***пользуемся стрипами(бежевыми пластырями)*** утром и вечером до тех пор, пока не закончится тубик (тубика хватает примерно на месяц). Стрипы переклеиваем по мере необходимости(если отклеились).

4. Загорать можно через месяц в плотном купальнике или со  
стрипами(бежевые наклейки). Нельзя чтобы на рубец попадал солнечный  
свет до 3 месяцев. С открытой грудью можно загорать через 3 месяца.

5. Спасть на животе и носить бельё с косточками разрешается через **6  
месяцев** после операции.