

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 тюбик (тюбика 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.