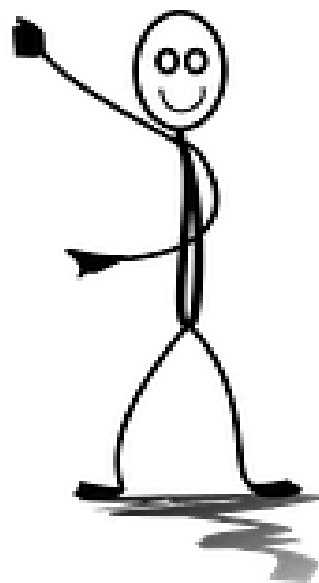


JAK A KDY SE ZAČÍT POSAZOVAT PO OPERACI BEDERNÍ PÁTEŘE

KDY? To Vám určí Váš ošetřující lékař

JAK?

- 1.den - 4 x denně jednu minutu
- 2. den - 4 x 2 minuty
- 3. den - 4 x 5 minut
- 4. den - 4 x 7 minut
- 5. den - 4 x 10 minut
- 6. den - 4 x 15 minut
- Dále postupně přidáváme



JAKÉ JSOU ZÁSADY SPRÁVNÉHO SEDU?

Sedět vzpřímeně, neseset s překříženými dolními končetinami, ani s lokty opřenými o kolena



Sezení na vyšší židli, aby bedra byly výše než kolena, vhodná je zejména barová židle.



Až zvládnete sezení zhruba hodinu (tj. po dvou týdnech od prvního sednutí) je povoleno sedět také v autě, ale nutno dodržet 1. zásadu správného sedu a zpočátku sedět v autě pouze na kratší vzdálenost.