



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha



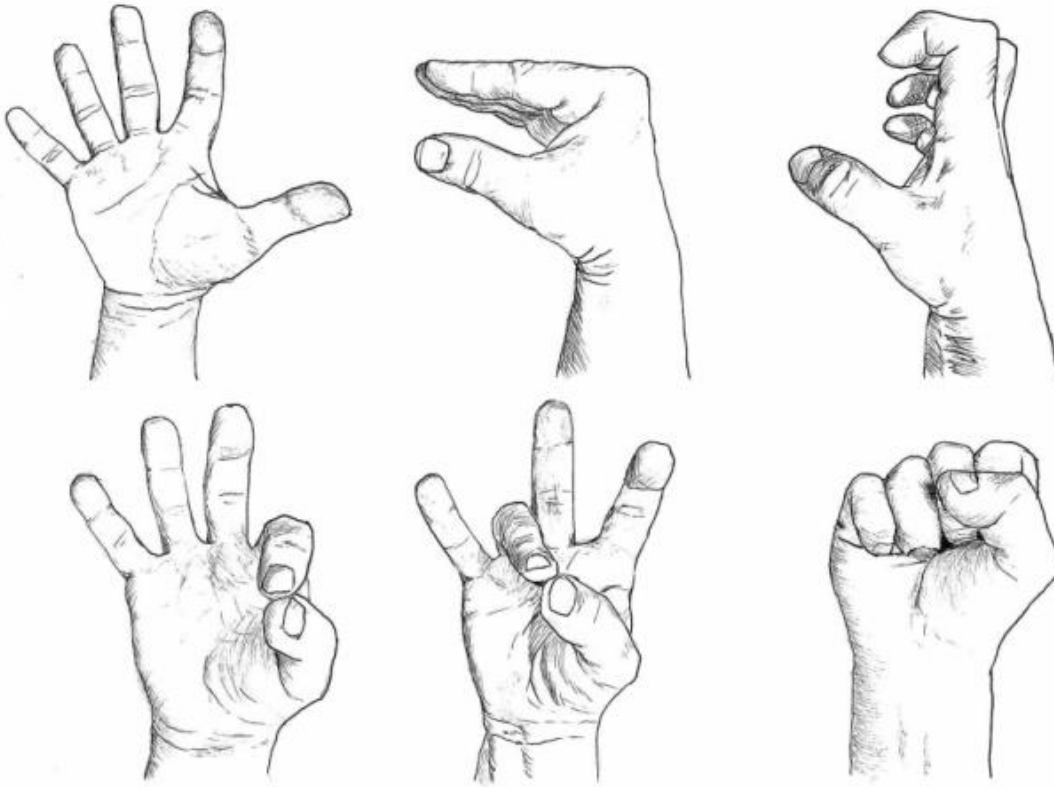
Informace PRO PACIENTY
od zdravotníků z ÚVN



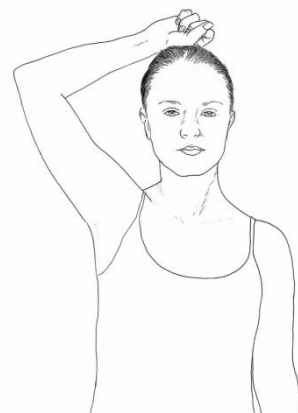
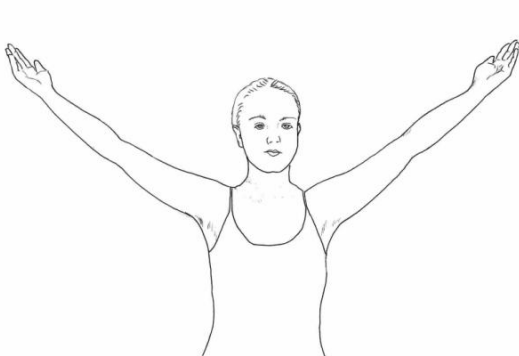
uvn.cz/propacienty

Rehabilitace po operaci zápěstí a ruky

Vážená paní, vážený pane,
v tomto letáku naleznete informace o jednoduchém pohybovém režimu, který významně přispívá k obnově, případně k udržení dobrého funkčního stavu horní končetiny po operacích zápěstí a ruky.



- 1) Cvičení prstů: pro každý zobrazený cvik 20 opakování každé 2 hodiny v plném rozsahu.



- 2) Cvičení ramene a lokte, 3-4x denně 10 opakování.

- 3) Polohování proti otoku – dle potřeby.