

# Torna

## Otthon végezhető gyakorlatok

---

### Az onkológiai megbetegedések kezelése közben és műtétek utáni gyógytorna:

- segíti az optimális légzés és keringés fenntartását
- megakadályozza az izmok sorvadását, kontraktúrák kialakulását
- csökkenti a fáradtságérzetet
- az önellátás, függetlenség megmaradását segíti
- az életminőség javul

### Általános átmozgató torna

Hanyattfekvésben elhelyezkedünk, karok törzs mellett nyújtva, lábak kényelmesen egymás mellett nyújtva.

1. Vállakat hátrahúzzuk, leszorítjuk őket az ágyba, kiemeljük a mellkast, közben zárjuk hátul a lapockáinkat, majd lazítunk. Csak olyan erővel szorítsunk, mely még kellemes, ne erőltessük túl magunkat. 8x
2. Mindkét karunkat teljes hosszában leszorítjuk, majd lazítunk. 8x
3. Behajlítjuk a könyököket, kezeket ökölbe szorítjuk, leszorítjuk a vállakat, könyököket, majd lazítunk. 8x
4. Leszorítjuk a jobb vállat, könyököt és bal sarkat, úgy hogy a derék nem emelkedik el, majd a bal vállat és jobb sarkat. 8x
5. Leszorítjuk a jobb vállat, könyököt és jobb sarkat, úgy hogy a derék nem emelkedik el, majd a bal vállat és bal sarkat. 8x
6. Kezeket összekulcsoljuk, hátra visszük a fülek mellé, majd visszahozzuk. 8x
7. Jobb lábat talpra húzzuk, mély belégzéssel egy időben a nyújtott bal lábat megemeljük a plafon felé, kilégzéskor leengedjük. Ismétljük a másik oldalra is. 8x
8. Talpra húzzuk a lábakat. Kidöntjük a jobb lábat jobb oldalra, majd zár, bal lábat bal oldalra majd zár. 8x
9. Térdek bokák egymás mellett, mindkét lábat egyszerre kidöntjük jobbra, majd balra. 8x
10. Jobb sarokkal megérintjük a bal térdet, majd bal sarokkal a jobb térdet. 8x
11. Lábak továbbra is talpon, medencét megemeljük felfelé, lábujjhegyre és sarokra gördülünk, majd leengedjük a medencét. 4x
12. Megemeljük a medencét, majd elkezdünk helyben járni, 8 lépés után leengedjük. 4x
13. Megnyújtózkodunk hosszan jobb karral bal lábbal, majd bal karral jobb lábbal.
14. Megnyújtózkodunk hosszan jobb karral, jobb lábbal, majd bal karral bal lábbal.
15. Megnyújtózkodunk hosszan mind a négy végtaggal egyszerre.
16. A légzésünkre figyelünk, ahogy emelkedik, majd süllyed a mellkas. Megköszönjük a testünknek a kellemes tornát.

A tornát tilos végezni, ha fenn áll; lázas állapot, akut gyulladás, súlyos vérképzőrendszeri eltérések, trombózis, embóliás állapot.

Speciális műtétek után javasolt gyógytornással konzultálni. A torna megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét.

## Vénás torna

Hosszas fekvés vagy műtét után rendkívül fontos a trombózis megelőzése. A vénás torna segíti a keringést, a vénás vér visszaáramlását a szív felé, ezzel csökkentve a trombózis kockázatát. Mindemellett tökéletesen átmozgatja a lábakat, előkészítve a további mozgásra. Helyezkedjünk el kényelmesen hanyattfekvésben.

1. Vegyünk pár mély lélegzetet, majd belélegzésnél a karunkkal nyújtózzunk fel fülünk mellé, kilégzéskor hozzuk vissza törzs mellé a karokat. Mélyen lélegezzünk. 8x
2. Toljuk bele a derekunkat a matracba (hasi műtét esetén csak óvatosan). 8x
3. Szorítsuk össze a farizmokat erőteljesen, majd lazítsuk el. 8x
4. Szorítsuk meg a combizmokat úgy, hogy a térdhajlatokat kényelmesen beleszorítjuk az ágyba, majd lazítsuk el. 8x
5. Feszítsük le majd fel a lábfejeket. 8x
6. Karmoljuk be a lábujjunkat, majd lazítsuk el kb. 8x
7. Forgassuk bokából egymás felé mindkét talpat, majd forgassuk kifelé. 8x
8. Körözzünk bokából mindkét irányba. 8x
9. Húzzuk talpra a jobb lábat, majd nyújtsuk vissza, húzzuk talpra a bal lábat, majd nyújtsuk vissza, 8x mindkét lábbal.
10. A lábak talpon maradnak, váltva nyújtsuk fel a lábunkat a plafon felé, majd tegyük vissza talpra, 8x mindkét lábbal.
11. Maradjon az egyik láb kinyújtva fel a plafon felé, majd feszítsük fel és le a lábfejünket, majd cseréljünk lábtartást, 8x mindkét oldalon.
12. Biciklizzünk az egyik lábbal egy irányban majd visszafelé, míg a másik lábunk talpon marad, majd cseréljünk lábtartást is, 8x mindkét oldalon.
13. Talpra tett lábakkal emeljük meg a medencénket az
14. ágyról, ameddig jól esik (akut hasi műtöttek óvatosan
15. vagy egyáltalán ne végezzék). 8x
16. Mély lélegzetekkel zárjuk a gyakorlatsort. 8x

A tornát tilos végezni, ha fenn áll: lázas állapot, akut gyulladás, súlyos vérképzőrendszeri eltérések, trombózis, embóliás állapot.

Speciális műtétek után javasolt gyógytornással konzultálni. A torna megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét.

Az összeállítást készítette: Horváth Eszter, fizioterapeuta