Zalecenia fizjoterapeutyczne po operacji kręgosłupa szyjnego

Zalecenia po operacji kręgosłupa szyjnego\*:

* Przyjmowanie pozycji siedzącej jest dozwolone.
* Wstawanie z łóżka powinno odbywać się z pozycji leżenia na boku przez podpór ręką z zachowaniem osiowego ustawienia kręgosłupa.
* Unikanie podnoszenia przedmiotów cięższych nich 2-3 kg.
* W celu podnoszenia przedmiotów z niskich pozycji należy ugiąć nogi i zachować prosty kręgosłup.

Z lewej strony: Mężczyzna pochylony, opiera ręce o położonej na podłodze paczce. Obok czerwony znak symbolizujący nieprawidłową postawę. Z prawej strony: mężyzna klęczy na jednej nodze, podnosi z podłogi pudełko. Obok zielony znak symbolizujący prawidłową postawę. 

* Skręty należy wykonywać przez ruchy tułowia sprzężone z ruchem głowy.
* W pozycji leżącej należy leżeć płasko z głową prosto w osi z tułowiem.
* Ewentualne stosowanie kołnierza ortopedycznego lub innego zaopatrzenia ortopedycznego jest dobierane indywidualnie.