ניתוחי החלפות מפרקים
פרופ' דבי רונן
אורתופד מנתח

ניהול זמן מיטבי אחרי הניתוח

חשוב להקפיד על ניהול זמן מיטיב, שכולל:

1.תנועה מרובה , הפעלה של המפרק והשרירים שמסביבו. תרגול הליכה, וחזרה להתנהגות בריאה - יעזרו גם להפחתת התגובה הדלקתית ויקטינו סיכון לקרישי דם וסיבוכים.

2.הפחתת הכאב בעזרת ניהול סטרס ופרוטוקול הטיפול בכאב.

3. וכמובן תזונה בריאה, שתיה ושינה מספקת.

עבורכם - אפשר להדפיס. טבלת מעקב אחר נטילת הטיפול התרופתי.

	0800	1000	1300	1600	1800	2000	2200	2400
טיפול קבוע סביב השעון								
סותרי חומצה								
הקלת יציאות								
מדללי דם								
נטלתי בנוסף								
שתיה			פעילות			שעות שינה		

08-9349841 153-89349841 www.ronendebi.co.il אסותא רמת החייל, הברזל 20 ת"א ronendo9@gmail.com