



手術を控えている方へ ～手術前からリハビリを～



リハビリは手術前から

手術後は、痰が増え、うまく出せないと肺炎などの合併症が起きることがあります。痰をうまく出せるよう、手術前から呼吸訓練をしておきましょう

腹式呼吸で腹筋のトレーニング

- ①仰向け、または椅子に座る
- ②お腹に手をあてる
- ③鼻から息を3秒かけて吸う
(お腹がふくらむように)
- ④口から息を5～10秒かけて
口をすぼめてはききる
(お腹がへこむように)
- ⑤3分間程度くり返す



くり返して習慣づける