

Praktické informace a rady při tejpování

Po 24 hodinách urychluje tok lymfy.

Odvádí lymfu určeným směrem (do funkčních lymfatických uzlin).

Změkčuje ztvrdlé otoky a jizvy.

Působí proti bolesti.

Pásku můžete sprchovat, při utírání ji ručníkem opět přitlačte ke kůži.

Odlepující pásky odstřihujte do kulata.

Pokud sestra nedoporučí jinak, tejpovací pásku nechte přilepenou 6 dní, potom ji pod sprchou či nasucho šetrně odlepte.

Dodržujte pitný režim (min.1,5l tekutin denně).

Denně provádějte dechová cvičení a uvolňujte lymfatické uzliny.

Tejpování doporučujeme opakovat.

V případě svědění, pálení kůže, či při jiných obtížích, pásku odlepte.

Pro informace a pro radu můžete v pracovní dny kontaktovat sestru na telefonním čísle 583 332 555.

DECHOVÁ CVIČENÍ

Horní hrudní dýchání – cvičí se v základní poloze na zádech. Odpor klademe pod klíční kosti nebo na sternu.



Dolní hrudní dýchání – poloha na zádech, odpor klademe na poslední 3-4 dolní žebra.



Brániční dýchání (břišní – abdominální) nejlépe v leže na zádech, pokrčené obě dolní končetiny, při nádechu břišní svaly uvolňujeme, při výdechu je zapojujeme.



Obr. 5a – Výdech



Obr. 5b – Nádech