

ΠΡΟΤΥΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ
Σταύρος Τσιριγωτάκης, χειρουργός θυρεοειδή

ΚΕΝΤΡΟ

www.xeirourgios-thyroeidh.gr

ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΘΥΡΕΟΕΙΔΗ

info@xeirourgios-thyroeidh.gr 6986989220



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΑ ΓΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΘΥΡΕΟΕΙΔΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΘΥΡΕΟΕΙΔΩΝ ΑΔΕΝΩΝ

Ο πόνος και η δυσκαμψία στον αυχένα είναι συνηθισμένα συμπτώματα μετά από επεμβάσεις στον τράχηλο. Ο αυχένας σχηματίζεται από σπονδύλους, συνδέσμους και μυς.

Ο αυχένας είναι λιγότερο προστατευμένος από την υπόλοιπη σπονδυλική στήλη, στηρίζει το κεφάλι και είναι πολύ πιο ευκίνητος. Κατά τη διάρκεια της επέμβασης,

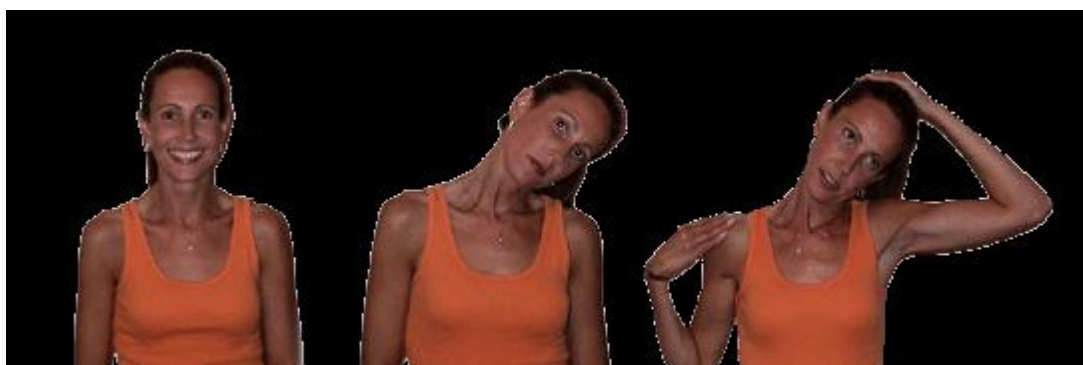
βρίσκεται σε έκταση προς τα πίσω, για αρκετό χρονικό διάστημα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει κούραση και σπασμό στους μύες. Οι ασθενείς με προϋπάρχουσες παθήσεις

(αυχενικό, αρθρίτιδα κ.ά.) μπορεί να είναι πιο ευαίσθητοι στην εμφάνιση των συμπτωμάτων. Γυμνάζοντας τους μυς του τραχήλου, πριν και μετά από την χειρουργική επέμβαση,

μειώνει σημαντικά την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων. Κάνε αυτές τις ασκήσεις για 10 ημέρες πριν και μετά την χειρουργική επέμβαση, 2 φορές την ημέρα. Να σταματάς

όταν νοιώθεις ένα μικρό τράβηγμα. Είναι σημαντικό να επιστρέφεις πάντα το κεφάλι στην αρχική θέση.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ



Μετατόπιση του κεφαλιού δεξιά και με το αριστερό χέρι κατέβασμα του αριστερού ώμου

Ακολουθεί το αντίθετο. 10 επαναλήψεις



Προσαγωγή της κεφαλής προς τα κάτω (στέρνο) και περιστροφή προς τα δεξιά, μετά στο

Κέντρο και μετά αριστερά. 10 επαναλήψεις



Προσαγωγή της κεφαλής προς τα κάτω (στέρνο) και ακολουθεί έκταση προς τα πίσω

10 επαναλήψεις



Ανεβοκατέβασμα ώμων. 10 επαναλήψεις