

PostPlasztFizio®

MELLPLASZTIKA UTÁNI REHABILITÁCIÓ



Ingyenes mozgással
kapcsolatos edukatív E-book
mellplasztikán átesett nőknek

Kedves Nőtársam!

Szeretettel köszöntelek, örülök, hogy itt vagy!

Gyógytornászként és nőként is pontosan tudom, mennyi kérdés és bizonytalanság kísérheti a mellplasztika utáni időszakot. Azért hoztam létre ezt az anyagot, hogy támogatást, biztonságot és szakmai iránymutatást nyújtsak Neked a regenerációban.



Szeleccki Vivien

Gyógytornász, manuálterapeuta és személyi edzői végzettséggel rendelkezem, ez az a három terület, amiben évek óta szenvedéllyel dolgozom. Magánvállalkozásomban számos nő keres fel mell/hasplasztika utáni rehabilitáció céljával.

Tudom, milyen sok bizonytalanság övezi a mellplasztika utáni mozgást. Az elején még a legegyszerűbb hétköznapi tevékenységek, mint az öltözködés, az emelés vagy akár a karod felemelése is kihívást jelenthetnek. Ilyenkor természetes, hogy rengeteg kérdés merül fel benned: **mikor kezdhetsz újra mozogni, mit szabad és mit nem, hogyan kerülheted el a komplikációkat.** A tested változáson ment keresztül, és ehhez idő, türelem és megfelelő támogatás kell. Sok nő érzi magát ebben az időszakban elveszettnek, mert kevés a hiteles, szakmailag megalapozott információ. Éppen ezért hoztam létre a PostPlastFizio® mellplasztika utáni Mozgásprogramot és ezt a mini E-bookot : hogy segítsen Neked magabiztosan, biztonságosan és fokozatosan visszatérni önmagadhoz – testileg és lelkileg is.



Miről lesz szó az E–bookban?

1. Mik a tiltott mozdulatok, mozgásformák a rehabilitációs időszakban? Mik a figyelmeztető jelek mozgás közben?
2. Miért fontos a gyógytorna, mielőtt visszatérnél az edzésekhez? Mi az a vállmobilitás és lapockastabilitás?
3. Hogyan vezesd vissza a sportot a mindennapokba?
4. A leggyakoribb sportok – mikor ajánlott visszatérni?

“A gyógyulás nem a visszatérés a régihez, hanem a megérkezés valami újhoz — valami erősebbhez.

FONTOS TUDNIVALÓK

Mielőtt belemélyednél az olvasásba, szeretném elmondani, hogy ez az **E-book tájékoztató céllal** készült – támogatásként, nem pedig terápiás útmutatóként. Az információk célja, hogy segítsenek jobban megérteni a tested változásait, és tisztábban lásd, mire figyelj a műtét utáni időszakban a mozgással kapcsolatban.

A mellplasztikai műtét utáni regeneráció során a célzott és speciális mozgás kiemelten fontos, de minden esetben az orvosod útmutatása az elsődleges irányadó. Ez az E-book edukatív jellegű, általános ajánlásokat tartalmaz, amelyek segíthetnek eligazodni a műtét utáni időszak leggyakoribb mozgásos kérdéseiben. Mivel minden nő teste és gyógyulása más, a benne foglalt információk nem helyettesítik az orvosi vagy személyes gyógytornász konzultációt.

Az itt található tanácsokat csak akkor alkalmazd, ha azok nem ellenkeznek az orvosod javaslataival, és mindig figyelj a saját tested jelzéseit. Ha bármilyen fájdalmat, kellemetlenséget vagy szokatlan tünetet tapasztalsz bármilyen mozgás vagy hétköznapi tevékenység közben, azonnal fordulj szakemberhez. Ez az anyag tájékoztató célt szolgál, és kizárólag saját felelősségre alkalmazható.

Kívánom, hogy ez az E-book segítsen abban, hogy magabiztosabban, tudatosabban és biztonságosabban kísérhesd végig tested regenerációját – lépésről lépésre, önmagadra hangolva.



Tiltott és kerülendő mozgások mellplasztika után

A mellplasztika utáni időszakban bizonyos mozgásformák és gyakorlatok kockázatot jelenthetnek a sebgyógyulásra, az implantátum pozíciójára és a szövetek épségére. Ezért kiemelten fontos, hogy tisztában legyél azzal, mit érdemes kerülnöd a biztonságos regeneráció érdekében.



Tiltott mozgások 0–3. hét

- **Karok emelése vállmagasság fölé** (90° fölé, sok orvos csak 3–4 hét után engedi)
- **Súlyemelés** (pl. nehéz táska, bevásárlás, kisgyermek megemelése)
Maximum 2 kg-t emelj
- **Toló- vagy húzómozdulatok** (pl. ajtó erőteljes kinyitása, ablak becsukása)
- Tenyérre támaszkodás, vagy bármilyen **testsúlyos vállterhelés**
- **Hirtelen, gyors mozdulatok** (pl. nyújtózkodás, kapkodás)
- **Hason vagy oldalfekvés**
- **Előrehajlás** (pl. cipőfűző bekötés)
- **Törzscsavarás** hirtelen (**pl. ágyból felkelés hirtelen mozdulattal**)
- **Mellkasra ható** bármilyen rezgés vagy rázkódás (pl. futás, ugrálás, vezetés rossz úton)
- Bármilyen **sporttevékenység**



Tiltott mozgások 4–6. hét

- **Kar emelése teljes magastartásba** (csak orvosi engedéllyel és óvatosan mehet)
- **Súlyemelés, súlyzós edzés** (az emelhető súly mértékét orvos mondja meg)
- **Felsőtest edzés** (pl. húzódzkodás, evező mozgások nagy ellenállással)
- **Közvetlen mellizomra ható gyakorlatok** (pl. fekvenyomás, tárogatás)
- Erőltetett **törzscsavarás**
- **Intenzív kardiómozgás**, hirtelen mozgások, ugrások (pl. futás, ugrókötelezés)
- A legtöbb **sporttevékenység**



Kerülendő mozgások 7–9. hét

- Nehéz **súlyok emelése**, szabadsúlyos gyakorlatok nagy terheléssel
- **Magas intenzitású kardió**
- **Túlzott** (feszülést kiváltó) vagy kontrollálatlan **vállmozgások**
- **Erőltetett törzscsavarás**
- **Mellkasi gyakorlatok** (Közvetlen mellizomra ható gyakorlatok (pl. fekvenyomás, tárogatás))
- **Hirtelen mozdulatok, ugrások**

FIGYELMEZTETŐ JELEK /RED FLAG/

Az alábbi tünetek fennállása esetén a mozgást azonnal abba kell hagyni és orvossal konzultálni.

1. Fokozódó vagy szokatlan fájdalom

- Ha a mozgás nem csak húzó vagy feszülő, hanem szúró, égő vagy lüktető fájdalmat okoz – különösen a műtési területen, hónaljban vagy a vállban.
- Olyan fájdalom, ami mozgás után is fennmarad vagy fokozódik.

2. Duzzanat fokozódása, aszimmetria

- Ha az egyik oldalon megjelenik új vagy fokozódó duzzanat, asszimmetria, amit korábban nem észleltél.

3. Bőrpír, melegség, váladékozás

- A műtési terület körül megjelenő bőrpír, helyi hőemelkedés, váladékozás vagy gennyesedés fertőzés jele lehet.

4. Láz vagy influenzaszerű tünetek

- 38°C feletti láz, hidegrázás, rossz közérzet, gyengeség utalhat fertőzésre.

5. Légzési nehézség, mellkasi szorítás

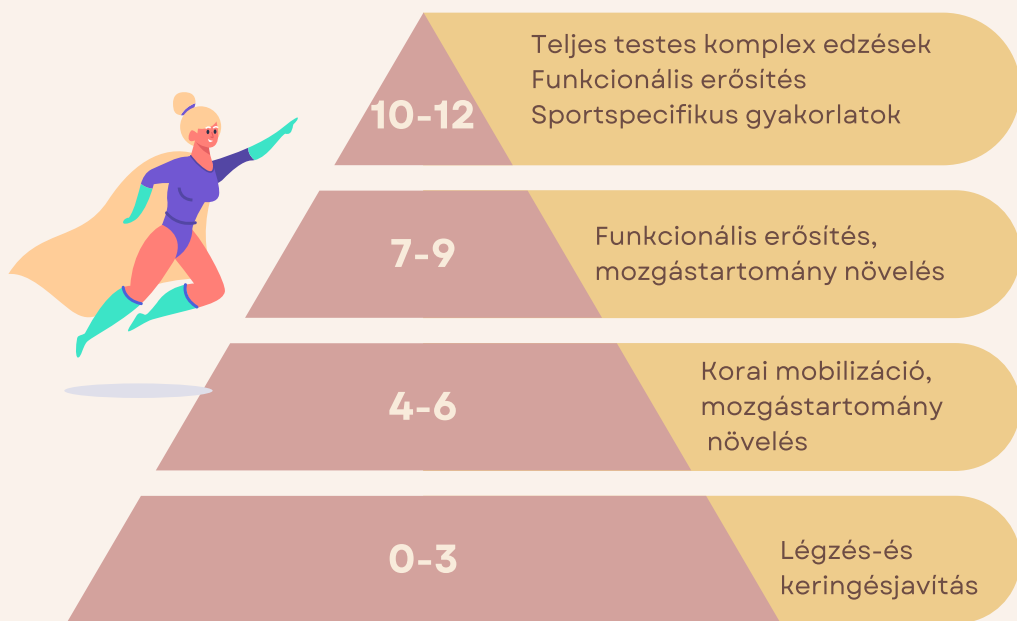
6. Vérzés

7. Érzéskiesés, zsibbadás vagy szúró érzés, ami nem múlik

- Enyhe zsibbadás gyakori lehet, de ha nem javul vagy romlik, különösen karban vagy mellkason, idegi érintettség is lehet

HOGYAN ÉPÜL FEL A MŰTÉT UTÁNI REHABILITÁCIÓ?

VISSZATÉRÉS A SPORTHOZ



MŰTÉT UTÁNI HETEK

A gyógytorna szerepe

A mellplasztika utáni **rehabilitáció alapja a fokozatosság**, melyben a gyógytorna kulcsszerepet játszik. Segít visszanyerni a **váll- és lapocka megfelelő mozgástartományát és stabilitását**, támogatja a **testtartást**, és megelőzi a mozgásszervi problémákat. A megfelelően felépített gyakorlatok nemcsak a **biztonságos visszatérést** segítik az **aktív élethez**, hanem hozzájárulnak a műtét hosszú távú eredményének megőrzéséhez is.

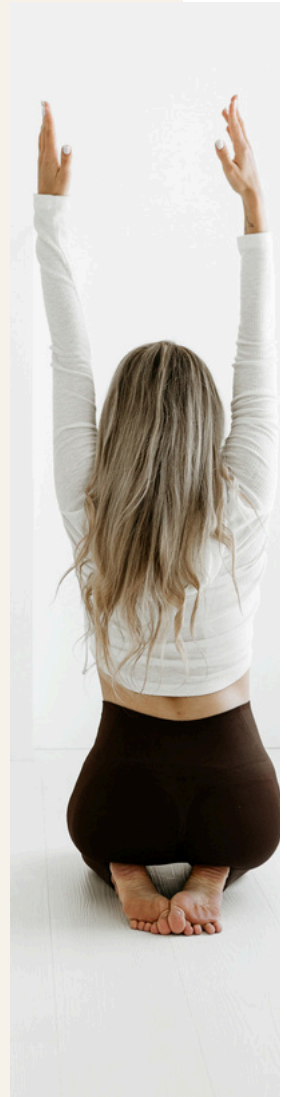
Hogyan hat a műtét a testünkre?

A mellplasztika jelentős változást hoz a mellkas és a vállöv területén, ami hatással van az izmok működésére, a testtartásra és a mozgásmintákra is. Gyakori következmény lehet a **váll mozgástartományának beszűkülése**, a **lapocka mozgásának zavara**, a heg(ek) letapadása és a mellkas feszülése, amelyek **nyaki-háti fájdalmakhoz** is vezethetnek. A gyógytorna segít helyreállítani az ízületek mozgékonyágát, az izmok egyensúlyát és a helyes testtartást. Támogatja a fájdalommentes, szabad hétköznapi mozgásokat, és felkészíti a tested a sporthoz való biztonságos visszatérésre is.



Miben segít a gyógytorna?

1. **Testtartáskorrekció:** A műtét utáni tartásváltozások, például előreeső vállak vagy görnyedt hát már rövid távon is panaszokat okozhatnak. A célzott gyakorlatok aktiválják a tartóizmokat, segítenek visszaállítani a természetes, egyensúlyi testhelyzetet.
2. **Váll- és lapockamozgás helyreállítása:** segít visszanyerni a vállízület és a lapocka teljes mozgástartományát, amely a műtét után gyakran beszűkül. Ez alapvető fontosságú a hétköznapi mozdulatokhoz, például az öltözködéshez, hajmosáshoz vagy emeléshez.
3. **Feszülések, letapadások oldása:** speciális gyakorlatokkal csökkenthetők a hegképződés körüli letapadások és szöveti feszülések. Ez nemcsak a komfortérzetet javítja, hanem esztétikailag is pozitív hatású lehet.
4. **Sporthoz való fokozatos visszatérés támogatása:** segít lépésről lépésre felépíteni a test stabilitását, különösen a lapockák kontrollált mozgását, ami alapfeltétele a biztonságos sportolásnak. A megfelelő lapockastabilitás csökkenti a váll túlterhelésének kockázatát, és lehetővé teszi a sérülésmentes, fokozatos visszatérést az aktív élethez.



A VÁLLMOBILITÁS ÉS LAPOCKASTABILITÁS SZEREPE

A mellplasztika – legyen az implantátum beültetés, rekonstrukció vagy redukció – nemcsak esztétikai, hanem funkcionális szempontból is jelentős beavatkozás, amely közvetlenül érinti a vállövi izomzatot, a fasciahálózatot és a lapocka–kar mechanikáját.

A váll és lapocka megfelelő együttműködése alapfeltétele a fájdalommentes, hatékony mozgásnak a gyógyulás után.

A mellplasztika utáni sikeres mozgásszervi felépülés kulcsa a **vállízület** mobilitásának fokozatos visszanyerése és a lapocka izmainak célzott, fokozatos erősítése.

Miért fontos a vállmobilitás helyreállítása?



A műtét utáni fájdalom, hegképződés és védő testtartás miatt gyakran alakul ki:

- Beszűkült vállízületi mozgástartomány (különösen flexió, abdukció, kirotaáció)
- Letapadások a mellizmokban és elülső kötőszöveteiben (fasciákban)
- Kompenzáló mozgásminták (pl. túlzott trapézaktiváció)

A korai, fokozatos mobilizáció segíti:



- A teljes ízületi mozgásterjedelem visszanyerését
- A normál karfunkciókhoz (öltözés, hajmosás, emelés) való visszatérést
- A hegövet optimális regenerációját, letapadások megelőzését

A VÁLLMOBILITÁS ÉS LAPOCKASTABILITÁS SZEREPE

Miért kulcsfontosságú a lapockastabilitás?



A lapocka stabil alapot biztosít minden kar- és vállmozgáshoz. Sebészi szempontból a mellizom alá vagy fölé behelyezett implantátum, vagy a rekonstrukciós műtét során érintett izmok (pl. m. pectoralis major) közvetve vagy közvetlenül befolyásolják a lapocka körüli izmok működését, például:

- Serratus anterior, rombuszizmok, alsó trapéz, melyek gyengülhetnek vagy inaktiválódhatnak
- Ez instabilitást, lapockaszárnyalást (lapocka elemelkedése a bordákról, főleg a belső éle) vagy nem hatékony vállízületi mozgásmintákat eredményezhet.

A megfelelő lapockastabilitás:



- Segít megelőzni vállfájdalmat, túlterhelést a gyógyulás utáni időszakban
- Támogatja a funkcionális mozgásokat (pl. emelés, sportmozgások, jó testtartás)
- Feltétele a biztonságos és fájdalommentes visszatérésnek a hétköznapi aktivitáshoz vagy sporthoz.

A két rendszer (mobilitás + stabilitás) együttműködése: **a vállmobilitás akkor működik hatékonyan, ha a lapocka stabil és aktív alapot nyújt.**

A cél tehát a kiegyensúlyozott rehabilitáció, ahol:

- **A váll mobilitása fájdalommentesen fejlődik,**
- **A lapocka aktív kontrollját és izomstabilitását célzottan fejlesztjük**





Hogyan vezesd vissza a sportot az életedbe?

Teljesen természetes, ha már nagyon vágysz a mozgásra, főleg, ha korábban aktív életet éltél. Az előző fejezetekből láthattad, hogy a regeneráció időszaka türelmet és fokozatosságot kíván. Ebben a részben segítek abban, hogyan érdemes visszatérni a mozgáshoz, mik a regeneráció fő lépései.

Az első 3 hét

Ez az időszak a regenerációról, a **pihenésről** és a tudatos, kíméletes mozgásról szól – semmi kapkodás, semmi erőltetés. Mellplasztika után gyakori az előre görnyedt testtartás, ilyenkor próbáljuk "védeni" a műtéti területet, ami már rövid távon is váll- és nyakfájdalmakhoz vezethet.

Fontos, hogy megelőzd a túlzott mozgásbeszűkülést, fokozzuk a keringést, és már most elkezdőd az alapokat a későbbi, teljes értékű mozgáshoz.

A fő cél: Sebgyógyulás támogatása, duzzanat csökkentése, légzés-és keringésjavítás. Ezeket a következő gyakorlatokkal tudod elősegíteni:

- **Légzőgyakorlatok**, minimális váll-vállövi mozgások kíséretével
- Mozgástartomány beszűkülés és letapadás megelőző **kis mozdulatok** (pl. vállkörzés, lapockazárás)
- **Keringésjavítás:** boka-, térd-, csípőmozgások fekvő helyzetben
- **Testtartásjavítás**

4–6. hét

Túl vagy a műtét utáni legkritikusabb időszakon – most **kezdődik a korai mobilizáció időszaka**. Ebben a fázisban fokozatosan visszanyerheted vállöved mozgékonyágát és stabilitását, **biztonságosan, fájdalomhatáron belül mozogva**. Már nemcsak a gyógyulásé, hanem az aktív visszatérése a főszerep.

Továbbra is figyelj a tested jelzéseire, tartsd tiszteletben a határaidat – de örülj minden új mozdulatnak, ami ismét komfortosan megy. Most építjük fel az **alapokat**, hogy később újra teljes értékű, szabad mozgásban lehessen részed, visszatérhess a sporthoz.

A fő cél: továbbra is a 0–3. hét céljai, valamint a vállfunkciók (mozgástartomány, stabilitás) javítása, core és alsótest izomerő aktiválása

Főbb elemek:

- **0-3. hét gyakorlatainak progressziói**
- **Aktív-asszisztált és aktív vállmozgás 90°-ig** (előre, oldalra vállmagasságig)
- **Core-aktivációs** gyakorlatok
- **Alsó végtagi izomerő fenntartása** saját testsúllyal
- **Vállöv stabilizálása** (lapockazárás, kis amplitúdójú mozgások)
- **Testtartás korrekció**



7–9. hét

Most érkezted el a rehabilitáció talán legfontosabb szakaszába: a **mozgástartomány maximalizálása és a funkcionális erősítés** fázisába. A célunk ebben a periódusban, hogy minél inkább visszaállítsuk a **vállak és lapockák normál működését**, miközben fokozatosan **növeljük a terhelhetőséget**. Mindezt úgy, hogy a mozgásait most már nemcsak a hétköznapi feladatokhoz igazítjuk, hanem segítjük a fizikai aktivitások, például az alacsony intenzitású **sportok előkészítését** is.

Ez a szakasz a megerősítésről szól, mely segíti a fájdalommentes mindennapokat, és hozzájárul ahhoz, hogy a sporthoz való visszatérés gördülékeny és biztonságos legyen. Fokozatosan emeljük a mozgások intenzitását, miközben gondoskodunk arról, hogy minden új mozgás a lehető legnagyobb kontrollal és fájdalommentesen menjen.

A fő cél: Teljes mozgástartomány visszanyerése, izomerő fokozása, sporthoz való előkészítés

Főbb elemek:

- **4–6. hét gyakorlatainak progressziói**
- **Karok fej fölé** emelése kontrolláltan (légzéssel összehangolva)
- Könnyített **felsőtest-erősítés** (kiemelt figyelem a lapocka stabilizálására)
- **Core és alsótest** erősítés
- **Erő-állóképességi** felkészítés
- **Testtartás** korrekció



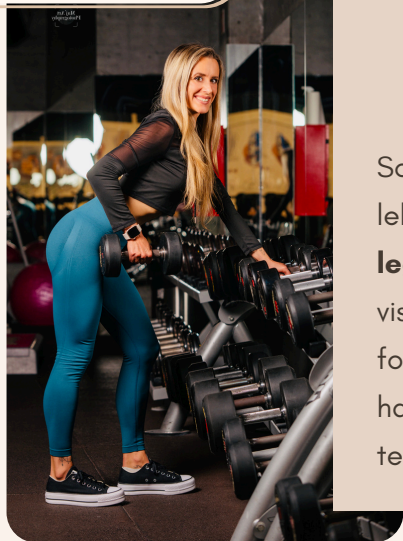
10–12. hét

Ha a korábbi "rehabilitációs tervet, ütemet" követted, akkor a **10-12. hétre érve már jelentős előrelépést** tapasztalhatsz a gyógyulásban.

A rehabilitációs program ebben az időszakban a **mozgástartomány és az erőnlét további javítására** összpontosít, így elérheted a **teljes funkcionális mozgásokat és visszatérhetsz a korábbi életviteledhez**. A **cél az, hogy fokozatosan növeld a terhelést, miközben a mellkas és a váll izmai stabilitását is megőrizd**.

Ebben a szakaszban már elkezdheted visszavezetni a sportot is (ha az orvosod engedélyezi). A helyes technikával végzett mozgás segít abban, hogy a gyógyulás teljes legyen, és hogy ne csak esztétikailag, hanem funkcionálisan is jól érezd magad. A fő célok a **mozgástartomány maximalizálása**, a funkcionális erősítés, a **sporthoz való visszatérés előkészítése** és a műtét utáni eredmény hosszú távú megőrzése.





Mikor ajánlott visszatérni a sporthoz?

Sokan a pontos időpontot keresik, mikor lehet újra sportolni, de valójában **a hogyan legalább ennyire fontos**. A biztonságos visszatérés alapja, hogy volt-e előtte fokozatos rehabilitáció és felkészítés – ez határozza meg, mennyire terhelhető újra a tested.

Nem csak a mikor, hanem a hogyan is számít

A **rehabilitáció** szerepe nem csupán a gyógyulás támogatása, hanem a **test biztonságos terhelhetőségének fokozatos visszaépítése** is. Műtét után az izmok, ízületek és kötőszövetek megváltozott állapotban vannak, ha ezekre hirtelen túl nagy terhelés kerül, könnyen kialakulhat fájdalom, gyulladás vagy akár sérülés is. A rehabilitáció során visszaáll a váll és lapocka mozgástartománya, javul az izomegyensúly, és újraépül a törzs, illetve a felsőtest stabilitása. Ezek nélkül a sportmozgások – főleg a felsőtestet érintők, mint például a súlyzós edzés, úszás vagy jóga – kompenzációkhoz és túlterheléshez vezethetnek. A jól felépített mozgásos előkészítés segít abban is, hogy a **műtét eredménye hosszú távon megmaradjon**, és ne torzuljon a nem megfelelő terhelés miatt. Ráadásul nemcsak a fizikai, hanem a **pszichés visszatérés is könnyebb**, ha tudod: lépcsőről lépcsőre biztonságosan építetted újra a mozgásodat. A rehabilitáció tehát nem extra, hanem kulcsfontosságú része a sporthoz való visszatérésnek.

A REHABILITÁCIÓN TÚL

Visszatérés a sporthoz

Ha a fent leírt ütemet és sorrendet követted, akkor nagyon jó alapokkal indulsz a sporthoz való visszatéréshez.

A leggyakoribb sportokhoz való visszatérés időpontjai a 12. hét után -
komplikációmentes gyógyulás esetén és orvosi jóváhagyással:

1. **Futás** - 12. hét után
2. **Úszás** - 12-14. hét után
3. **Pilates, jóga** - 12. hét után, de kerülni kell a túlzott nyújtásokat, erős teljes törzsi hajlításokat és a mellkasi izmokat túlterhelő pozíciókat
4. **Erősítő edzés** - 12-14. hét után, kezdésként könnyebb súlyokkal
5. **Biciklizés** - 12. hét után, alacsony intenzitással, figyelve a mellkas környékére és a komfortérzetre
6. **Aerobik, csoportos edzések** - 14-16. hét után, figyelni kell, hogy az erős teljes mozgások ne okozzanak terhelést a mellkasnak
7. **Tenisz, kosárlabda, futball** (intenzívebb mozgás, gyors irányváltoztatás) - 18-20. hét után, fokozatosan, figyelve a fájdalomra és a kimerültségre
8. **Súlyemelés** (intenzív, nagy súlyok) - 20. hét után

Mindig figyelj a tested jelzéseire, ha fájdalmat vagy diszkomfortot tapasztalsz, várj a sportolással és konzultálj orvosoddal, gyógytornászdoddal!



SAJÁT TESTSÚLYOS EDZÉS

SÚLYZÓS EDZÉS

12. hét után

A súlyzós edzés – akár saját testsúllyal, akár külső terheléssel történik, a **legnagyobb belső nyomásfokozódással járó mozgásformák közé tartozik**. Mellplasztika után ez különösen érzékeny terület, mivel nemcsak a **vállövet és a mellkas izomzatát aktiválja**, hanem **hatással van a hasúri és mellkasi nyomásra is**, ami közvetlenül befolyásolhatja a gyógyuló szöveteket és az implantátum helyzetét.

Miért veszélyes a fokozott hasúri nyomás? 

Súlyemelés közben, különösen, ha nem megfelelő légzéstechnika társul hozzá, jelentősen **megnö a hasúri és mellkasi nyomás**, ami az alábbi problémákat okozhatja, ha túl korán térsz vissza:

- Megemelkedik a vérnyomás, ezáltal fokozódik az erek falára és a gyógyuló szövetekre ható nyomás
- Nő a duzzanat és bevérzés esélye az operált területen
- A belső nyomás hatással lehet az implantátum helyzetére, főleg, ha a tok még nem stabil
- Az erőlködés nyomást gyakorolhat a frissen hegesedő tokra és szalagokra, ami aszimmetriához vagy letapadáshoz is vezethet

Mikor térhetsz vissza?

Súlyzós edzést (főként felsőtestre) csak a **12-20. hét után ajánlott újrakezdeni**, és akkor is fokozatos terheléssel, tudatos izomaktiválással, stabil vállövi kontroll mellett. Az alsótest izmainak (pl. farizom, comb) edzése orvosi engedéllyel előbb is elkezdhető, de csak olyan gyakorlatokkal, amelyek nem járnak haspréssel, törzsi erőlködéssel vagy mellkasi nyomásnövekedéssel.

FUTÁS

12. hét után

A futás az egyik leggyakrabban végzett szabadidős sport, mégis az **egyik legnagyobb rázkódással járó mozgásforma** is. Éppen ezért a mellplasztikai műtét után különösen fontos, hogy ne térj vissza hozzá túl korán és hogy fordíts figyelmet néhány dologra.



Miért nem szabad sietni?

A futás során a mellkas és a vállöv minden egyes lépésnél rázkódik, és ezt a mozgást nemcsak a felszíni szöveteket, hanem a mélyebb rétegeket is érintik:

- megnyúlhat a hegkörnyéki kötőszövet
- túlterhelődhetnek a még nem teljesen stabilizálódott területek



Mikor ajánlott újra futni?

A futáshoz való visszatérés általában a **12. hét után** javasolt, de ez mindig egyéni elbírálást igényel.



Néhány alapfeltétel, amit teljesíteni kell:

- a **seb** teljesen **gyógyult**, gyulladásmentes
- **nincs húzó, szúró, kellemetlen érzés** mozgás közben
- a **törzs és vállöv izomzata stabil**, kontrolláltan működik
- a **sportmelltartó képes megfelelő tartást** biztosítani rázkódás közben



Milyen sportmelltartót viselj?

A megfelelő melltartó nem kényelmi kérdés, hanem biztonsági tényező. Futáshoz kizárólag **magas tartású, erős kompressziójú sportmelltartó** javasolt: **erős, széles vállpánttal, merevítő nélkül**.

A cél, hogy minimalizáld a mellszövet és az implantátum rázkódását, mert ez nemcsak fájdalmat, de a szövetek túlnyúlását, irritációját vagy hosszú távon deformitást is okozhat.

Ha segítségre
van szükséged

SZELECZKI VIVIEN ✕ GYÓGYTORNÁSZ-MANUÁLTERAPEUTA-SZEMÉLYI EDZŐ



PostPlastFizio®

MELLPLASZTIKA UTÁNI
REHABILITÁCIÓS
MOZGÁSPROGRAM

A MŰTÉT MÁSNAJÁTÓL A SPORTHOZ VALÓ VISSZATÉRÉS



PostPlastFizio® – mellplasztika utáni Mozgásprogram

12 hetes otthonról végezhető mozgásprogram, amely kifejezetten arra készült, hogy a műtét utáni első pillanattól egészen a sporthoz való visszatérésig kísérje a nőket. Akár implantátum beültetés, kivétel, akár korrekciós vagy rekonstrukciós beavatkozás történt, ez a program minden esetben megfelelő útmutatást nyújt.

A program célja, hogy a **legbiztonságosabb módon támogassa a tested regenerálódását**: figyel a sebgyógyulásra, segít helyreállítani a testtartásod, és visszaállítja a vállövi izmok és ízületek mozgékonyágát.

A program minden egyes gyakorlata **írásos és videós útmutatóval** van ellátva, így **otthon, egyedül is könnyen követhető** a saját időbeosztásodhoz igazítva.

A 12 hetes időszak alatt **szakmai támogatást biztosítok**, így bármilyen felmerülő kérdés vagy bizonytalanság esetén szakértői segítségre számíthatsz.

A program szakmai hátterét Dr. Gáspár Levente plasztikai sebész véleményezte és hagyta jóvá, így biztos lehetsz benne, hogy minden lépés megfelel a legszigorúbb egészségügyi és orvosi követelményeknek.

Dr. Gáspár Levente elérhetőségei: [weboldal](#) | [instagram](#)

Ezúton is köszönöm neki a lektorálást, a figyelmes szakmai támogatást és azt, hogy hozzájárult ahhoz, hogy a PostPlastFizio® mellplasztika utáni Mozgásprogram valóban egy biztonságos és hiteles mozgásprogram lehessen.

A PostPlastFizio® – mellplasztika utáni Mozgásprogram felépítése

1.

0-3. hét: a pihenés időszaka, ahol a cél a sebgyógyulás támogatása és az alapvető mobilizáció elindítása légző- keringésjavító gyakorlatokkal.

2.

4-6. hét: a vállöv mozgástartományának óvatos visszanyerése és a stabilizáló izomrendszer aktiválása, különös tekintettel a lapockakontrollra.

3.

7-9. hét: izomerő-fejlesztés és alapvető funkcionális mozgásminták bevezetése. Visszaállítjuk a vállak és lapockák normál működését, miközben fokozatosan növeljük a terhelhetőséget.

4.

10-12. hét: a teljes mozgástartomány fokozatos elérése, kontrollált erősödés és a sportmozgásokhoz való fokozatos visszatérés előkészítése.



Mit tartalmaz a PostPlastFizio® mellplasztika utáni Mozgásprogram?

- 50+ oldalas **E-book** edukatív tartalmakkal, írásos gyógytorna és edzéstervekkel
- **Videótár** – segítség a gyakorlatok helyes kivitelezéséhez
- **Szakmai kapcsolattartás**– a 12 hét alatt e-mailes konzultációval segítik ha elakadásod, felmerülő kérdésed van
- **Zárt Facebook csoport tagság**– ahol egymást támogatjuk szakmailag és emberileg a rehabilitáció alatt és után



A programot itt éred el

Záró gondolatok — Az utad kezdete

Köszönöm, hogy időt szántál erre az anyagra, és végigkövetted a regeneráció legfontosabb lépéseit.

Remélem, most már magabiztosabban tudod, merre indulj, és milyen fontos, hogy komolyan vedd a tested gyógyulását. Ne siess előre, adj időt magadnak, és tarts ki kitartóan a folyamat mellett, így érheted el a legjobb eredményt.

Kívánom, hogy a mozgás öröme és a fájdalommentesség kísérje minden napodat ezen az úton!



Szeleczki Vivien

Ez az E-book a szerző saját szellemi tulajdona, ezért másolása, továbbítása vagy más módon történő felhasználása engedély nélkül tilos.



info@szeleczkivivien.hu

www.szeleczkivivien.hu

+36303399822