

## PO ABLACJI ZYL

- Polecamy chodzic jak najwiecej w celu przyspieszenia gojenia
  - Po 24 godzinach mozna zdjac bandaz ale nie usuwac paskow tasmy
  - Można wziasc shower po 24 godzinach , powstrzymac sie przed zanurzaniem nogi w wodzie przez tydzien
  - Unikac dalekiej podrozy (wiecej niz 2 godziny) przez 2 tygodnie
  - Unikac dlugiego pobytu w sloncu przez 2 tygodnie
  - Nie podnosic niczego ponad 10 funtow przez 3 dni

Bol i siniaki przez 2 tygodnie jest normalne

Przesaczenie bandaza jes rowniez mozliwe

Mozna wziasc leki przeciwbolowe

Zakladac ponczochoy uciskajace w ciagu dnia , zdejmowac je na noc