

ПРОФИЛАКТИКА ЛИМФОСТАЗА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ НА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Правильно организовав повседневную жизнь, можно снизить риск развития лимфатических отеков.

Ежедневные привычки: в быту руку следует использовать аккуратно, но не исключать из повседневных дел.

САМОМАССАЖ 	Дыхательная ГИМНАСТИКА 	ВЕЛОСИПЕД 	ПЛАВАНИЕ 
ХОДЬБА 	ТРИКОТАЖ 	ПИТАНИЕ 	ПИТЬЕ 
КОНТРОЛЬ МАССЫ 	РОЖИСТОЕ воспаление - к врачу! 	НЕ СЖИМАТЬ руку 	ВЕС- РАВНОМЕРНО 

Обычная практика для пациентов с любым хроническим заболеванием вносить некоторые коррективы в свою повседневную жизнь.

Информирован – значит вооружен!

