

ЧТО ПОМОЖЕТ УСКОРИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ?

ВЫСОКАЯ ПОДУШКА

В течение минимум трех недель спите на спине. Приподнимите изголовье или выберите высокую подушку. Это позволит уменьшить отеки.

ЛЕГКИЕ ПРОГУЛКИ

В период реабилитации откажитесь от физических нагрузок, усиливающих кровообращение. Легкие прогулки после операции, наоборот, показаны, так как уменьшают отечность.



РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

Пройдите в клинике курс восстановления после операции, составленный врачом индивидуально для вас. Выполнение назначенных процедур позволит ускорить реабилитацию и быстрее вернуться к прежнему образу жизни.

ПОЧЕМУ СТОИТ ПРОЙТИ РЕАБИЛИТАЦИЮ В КЛИНИКЕ DEGA?

- Начисляем **10 000 бонусов** на реабилитационную программу.
- **75% пациентов** выбирают курс реабилитации в клинике.
- Связь с персональным менеджером **24/7** на всех этапах реабилитации.
- Реабилитационные процедуры **в 2 раза** сокращают период восстановления.



**ПОСМОТРИТЕ
АНИМАЦИОННЫЙ РОЛИК О
ПРАВИЛАХ РЕАБИЛИТАЦИИ**

Версия #1 от 04.06.2024



РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ЭНДОСКОПИЧЕСКОГО ОМОЛОЖЕНИЯ

памятка для пациента



ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Для снятия отечности в первые 3 дня регулярно прикладывайте к лицу холодные компрессы. Можно делать это 2-3 раза в сутки. Помните, что отеки и синяки в первые дни – это нормально.

В течение первой недели носите специальную повязку с оптимальным для вас уровнем компрессии. На протяжении двух недель избегайте активных мимических движений.

В период реабилитации не принимайте ванну, только теплый душ. Голову можно мыть на 2-3-ий день после операции. Окрашивание волос разрешено через 3-4 недели.

Протирайте лицо мицеллярной водой для чувствительной кожи или аккуратно умывайтесь, промакивая лицо мягким полотенцем.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ

КОСМЕТИКА И УХОД

Вернуться к привычному домашнему уходу и косметике можно через 2 недели после операции.

ОЧКИ И ЛИНЗЫ

Очки можно носить сразу после операции. Линзы – через неделю.

ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ

Посещать бани, сауны, загорать на солнце и в солярии можно не раньше, чем через три месяца после операции. Обязательно используйте крем с SPF 50 перед выходом на улицу.



ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ПИТАНИЮ

За 3-4 часа до сна лучше не пить воду и не есть продукты, задерживающие жидкость и усиливающие отечность: соленое, жареное, очень сладкое.

Избегайте употребления слишком холодных или горячих блюд и напитков.

Как можно дольше избегайте алкоголя и курения. Эти вредные привычки нарушают микроциркуляцию, провоцируют отечность, увеличивая срок восстановления.

