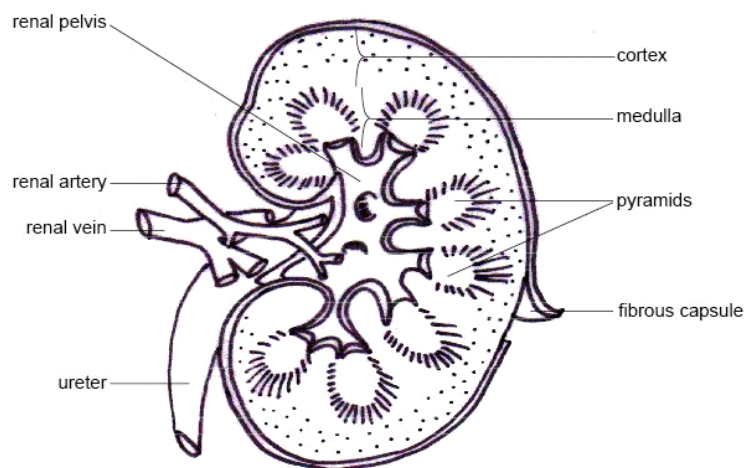


**OPIS PROCEDURY**

Pozaustrójowa litotrypsja fali uderzeniowej (ESWL) rozbija kamienie nerkowe, redukując je do małych cząstek o rozmiarach od kurzu do drobnego żwiru. Cząsteczki te są następnie przepuszczane z nerki przez drogi moczowe podczas normalnego działania płuczącego, które występuje podczas eliminacji moczu. Czasami mały fragment osadza się w jamach nerkowych, powodując dyskomfort. Aby temu zapobiec, zachęcamy do wykonania techniki grawitacyjnej, która usprawnia przechodzenie fragmentów przez drogi moczowe. Technika polega na picu wody, a następnie leżeniu na pochylonej desce przez pewien czas dwa razy dziennie po zabiegu. To proste ćwiczenie okazało się bardzo skuteczne i zostało opisane poniżej w celach informacyjnych.

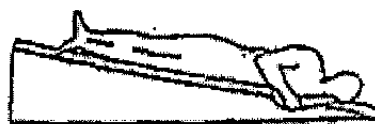
**Informacja:**

- Rozpocznij swoją technikę 1 lub 2 dni po zabiegu ESWL lub gdy poczujesz się wyleczony ze znieczulenia.
- Stosuj tę technikę rano i wieczorem przez 5-7 dni po zabiegu lub dłużej, zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Podczas snu lub leżenia leż z leżoną nerką przez 5-7 dni. Jeśli obie nerki były leczone, okresowo zmieniaj pozycję.



Aby skorzystać z tej techniki, będziesz potrzebować przedmiotu nośnego, takiego jak deska do prasowania. Błat stołu lub deska do ćwiczeń, aby stworzyć kąt 30-45 stopni, na którym może spoczywać Twoje ciało.

1. Wypij dwie 8-uncjowe szklanki wody.
2. Poczekać 30 minut
3. Połóż się na desce, która jest pod kątem 30-45 stopni, głową w dół i twarzą w dół przez 30 minut.
4. Teraz połóż się głową w dół i twarzą w dół z leżoną nerką do góry przez 30 minut. Jeśli obie nerki były leczone, naprzemiennie stosować.
5. Wróć do pozycji pionowej i wypij jedną 8-uncjową szklankę wody.



*Udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego, jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej, trudności w oddychaniu lub inne nagłe oznaki lub objawy.*