

# Spis treści

Wstęp.....	5
Ogólne zalecenia dotyczące wykonywania ćwiczeń.....	7
Rozgrzewka.....	8
Wyciszanie — <i>cooling down</i> .....	9
Drenaż limfatyczny.....	10
Ćwiczenia rehabilitacyjne i pozycje ułożeniowe	
1.–3. doba po zabiegu.....	11
4.–6. doba po zabiegu.....	17
7.–10. doba po zabiegu.....	21
Ćwiczenia dodatkowe.....	27
Ćwiczenia oddechowe.....	39
Automasaż.....	43