

Puremalihasten venytysharjoitus

Venytysharjoittelu on ensisijaisesti tarkoitettu pään ja kaulan alueen syöpäpotilaille leikkauksen jälkeen ja/tai sädehoidon aikana ja jälkeen.

Purentaelimistöllä tarkoitetaan leukaniveliä, puremalihaksia, hampaistoa ja niihin läheisesti liittyviä kudoksia.

Pään ja kaulan alueen syöpäleikkaus ja sädehoito aiheuttavat sekä ohimeneviä että pysyviä vaurioita suun alueella. Purentaelimistön toimintahaittoihin voivat kuulua lihasten lyheneminen ja kiristyminen, leukalukko ja osittainen pehmyt- ja kovakudoksen tuhoutuminen. Täten suun avautuminen voi vaikeutua.

Normaali suun avautuminen on 4-6 cm. Suun avautumista voit mitata sormilla (2-3 sormea hampaiden väliin) tai mittalevyllä/viivoittimella.

Ennen venytysharjoitusta:

- rasvaa tai öljyä huulet ja erityisesti suupielet
- voit myös tarvittaessa lämmittää poskia lämpöpakkauksella 5 minuuttia ennen harjoitusta
- katso kylmä-/lämpöpakkauksen lämmittämisen ohje tuotteen käyttöohjeesta
- laita lämpöpakkauksen ja ihon väliin liina palovammojen välttämiseksi

Venytysharjoitus:

- avaa suu mahdollisimman auki
- pidä maksimivenytys 30 sekuntia
- sulje suu
- tee 5 toistoa yhdellä harjoituskerralla 5 kertaa päivässä
- jos et pysty pitämään venytystä 30 sekuntia, pidä ensin 10 sekuntia, sitten 20 sekuntia ja pikkuhiljaa kasvata venytyspituutta 30 sekuntiin

Kun tavoiteltu suun avautumisen mitta on saavutettu, vähennä harjoittelua asteittain vähentämällä harjoituskertoja. Mittaa suun avautumista esimerkiksi viikoittain. Mikäli suun avautuminen alkaa uudestaan kuroutua pienemmäksi, niin palaa tiiviimpään harjoitteluun.