

VARSINAIS-SUOMEN SAIRAAHOITOPIIRI

SYDÄNLEIKKAUKSEN JÄLKEINEN LIIKUNTA

Tee hengitysharjoituksia istuma-asennossa tunnin välein:

Jatka hengitysharjoituksia kotona:

Harjoitukset parantavat ryhtiä, olkanivelten, hartiasseudun ja ylävartalon liikkuvuutta. Lisäksi ne tehostavat hengitystä sekä rentouttavat lihaksia.

- Harjoittele 1 - 2 kertaa päivässä, mielellään peilin edessä.
- Tee jokaista liikettä 5 kertaa.
- Lisää vähitellen toistojen määrää 10 – 15 kertaan.
- Älä pidätä hengitystä.
- Jatka harjoituksia noin kahden kuukauden ajan.



Harjoitus 1

- Istu ryhdikkäästi.
- Nosta hartiat ylös ja laske rennosti alas.



Harjoitus 2

- Istu tai seiso ryhdikkäästi ja laita sormet ristiin.
- Nosta kädet suorina ylös ja hengitä samalla sisään.
- Laske kädet rauhallisesti alas ja hengittä samalla ulos.



Harjoitus 3

- Istu selkä suorana ja jalkapohjat lattiassa.
- Vie leuka kohti rintaa ja pyöristä yläselkää rauhallisesti pään ja hartioiden ollessa rentoina.
- Anna yläselän venyä hetki tässä asennossa ja rullaa selkä suoraksi.
- Muista hengittää.



Harjoitus 4

- Istu ryhdikkäästi.
- Pidä kädet suorina sivulla.
- Pyöritä hartioita ympäri etukautta ja sitten takakautta rauhalliseen tahtiin.

Liikuntaohjeita:

- Rintalastan luutumisen kestää noin 2 - 3 kuukautta.
- Nouse istumaan ja mene makuulle kylkimakuun kautta luutumisen ajan.
- Lisäksi vältä ylävartalon äkillisiä riuhtaisuja, voimakkaita kierto- ja sivutaivutusliikkeitä sekä yhtäkkisiä ponnistuksia.
- Ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä kuukautena saat nostaa ja kantaa enintään 2 kg ja toisena kuukautena 5 kg painoisia taakkoja.

Säännöllinen liikunta edistää toipumista, parantaa suorituskykyä ja kohentaa mielialaa. Omia tuntemuksia kuunnellen opit liikkumaan turvallisesti ja samalla tehokkaasti. Apuna voit käyttää RPE-asteikkoa. Ensimmäisenä kuukautena leikkauksen jälkeen liikkumisen tulisi tuntua kevyeltä tai hieman rasittavalta (RPE 11 – 13).

Sopivaa liikuntaa toipilasvaiheen alkupuolella ovat kevyet kotityöt sekä rauhallinen kävely tasaisessa maastossa 1 – 3 kertaa päivässä. Aluksi riittää 10 – 30 minuutin kävely useamman kerran päivässä. Aloita lisäämällä liikuntakertojen määrää, pidennä asteittain matkaa ja kunnon kohotessa lisää vauhtia. Pidennä liikunnan kestoa vähitellen tuntiin päivässä.

Liikunnan aikana ja sen jälkeen olosi tulee olla hyvä. Rytmitä lepo ja liikunta tuntemusten mukaan. Toipuva sydän tarvitsee lepoa myös päivällä.

Vältä räsitusta

- heti aterian jälkeen
- väsyneenä
- sairaana tai huonovointisena
- välittömästi jonkun muun ruumiillisen tai henkisen rasituksen jälkeen.

Noin 2 - 3 kuukauden kuluttua leikkauksesta voit alkaa varovasti sauvakävellä, pyöräillä, uida, hiihtää, hölkätä, tehdä lihasvoimaharjoituksia tai jatkaa voinnin mukaan muita itselle sopivia liikuntamuotoja.

RPE-asteikko (Rating of Perceived Exertion)

Miten rasittava liikkuminen tuntuu?	
6	ei juuri hengästymistä
7 erittäin kevyt	
8	
9 hyvin kevyt	
10	
11 kevyt / sallii laulun	vähän hengästymistä
12	
13 hieman rasittava / sallii puheen	
14	voimakasta hengästymistä
15 rasittava / puusikututtaa	
16	
17 hyvin rasittava	
18	
19 erittäin rasittava	
20	

Henkilökohtaiset liikuntaohjeet _____

Fysioterapeutti _____ puh. _____

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.