

## Kainalon imusolmukkeiden poiston jälkeen

---

Sinulle on tehty  
kainalon imusolmukkeiden poisto.  
Käsivarren ja vartalon alueelle  
voi kehittyä turvotusta.  
Tässä ohjeessa neuvomme,  
miten voit ehkäistä turvotuksen syntymistä.

### **Käden asento**

Älä anna käsivartesi roikkua  
pitkään liikkumattomana.  
Pidä se hiukan koukistettuna  
tai kohoasennossa  
esimerkiksi tynnyjen avulla.

Vältä yksipuolista työskentelyä,  
esimerkiksi ikkunanpesua.  
Pidä lyhyitä taukoja.

Venyttele kylkiä ja kainaloita  
kätet ylhäällä.

### **Liikunta**

Suosittelavaa liikuntaa on  
esimerkiksi uinti, kävely ja pyöräily.

Tee sormilla pumppaavia liikkeitä.  
Pidä kätet ylöspäin.

Venyttele kylkiä ja kainaloita  
2-3 minuuttia kätet ylhäällä joka päivä.

### **Ihohoito**

Käsivarsi on altis tulehduksille.  
Pidä iho puhtaana ja rasvaa perusvoiteella.

Suojaa kätesi esimerkiksi puutarhatöissä.  
Suojaa ihosi hyönteisten pistoilta.  
Pidä kynsinauhat ehjinä.  
Vältä ihon palamista auringossa.  
Varo kotieläinten kynsiä.

### **Vaatetus**

Käytä vaatteita, jotka eivät kiristä.  
Käytä rintaliivejä, joissa on leveät olkaimet.

### **Sauna**

Voit käydä saunassa miedossa lämmössä.

### **Huomio**

Jos sinulta mitataan  
toipilasaikana verenpaine,  
pyydä, että se mitataan terveestä  
käsivarresta.  
Toimi samoin, jos sinusta otetaan verinäyte  
tai sinulle annetaan rokote.  
Älä ota akupunktiota  
leikatun puolen käteen tai käsivarteen.

### **Yhteystiedot**

Päivystysapu  
Puhelin 116 117