

Kuntoutuminen vatsan alueen leikkauksen jälkeen

Tämä ohje on tarkoitettu vatsan alueen leikkaukseen tulevalle. Jatka liikkumista arjessasi entiseen tapaan. Hyvä fyysinen kunto auttaa leikkauksesta toipumisessa. Tästä ohjeesta saat tietoa leikkauksen jälkeisestä kuntoutumisesta.

Lisää ohjeita ja vinkkejä leikkaukseen valmistautumiseen sekä siitä toipumiseen voit lukea osoitteesta www.terveyskyla.fi/leikkaukseen

Leikkauksen jälkeinen kuntoutuminen vuodeosastolla

Kivunhallinta

Leikkauksen jälkeen kipujen tulee olla hallinnassa niin, että pystyt tehokkaasti syventämään hengitystäsi sekä istumaan ja liikkumaan. Kerro osastolla henkilökunnalle kivuistasi. Hönkimisestä ja yskimisestä johtuvaa kipua voit lievittää tyynyllä tai käsillä leikkausaluetta painaen. Huolehdi riittävästä kivun hoidosta myös kotiutumisen jälkeen.

Hengitysharjoitukset

Leikkauksen jälkeen hengitys voi olla tehotonta ja pinnallista, mikä voi aiheuttaa liman kertymistä keuhkoihin tai keuhkojen osittaista kasaan painumista (ateleaktaasia). Hengitysharjoitusten tavoitteena on keuhkotuuletuksen tehostuminen, mahdollisen liman irtoamisen edistäminen ja keuhkokuumeriskin pienentyminen. Aloita hengitysharjoitukset puoli-istuvassa asennossa tai kotona esimerkiksi nojatuolissa istuen, jotta löydät oikean tekniikan.



Harjoittele aluksi palleahengitystä. Aseta käsi vatsan päälle. Sisäänhengityksen aikana tunnet, kuinka vatsan alue kohoaa. Uloshengityksessä vatsa laskeutuu rennosti. Aloita hengityksen tehostaminen palleahengityksen avulla heti leikkauksen jälkeen. Tehokas hengitys nopeuttaa toipumista, auttaa rentoutumaan ja lievittää kipua. Tee hengitysharjoituksia leikkauksen jälkeen kerran tunnissa valveilla ollessasi.

Vastustetut hengitysharjoitukset ja yskiminen

Puhallus vastusta vasten estää hengitysteitä painumasta kasaan. Ilma painuu mahdollisen liman taakse työntäen sitä ylöspäin suurempiin hengitysteihin, joista sen saa helpommin hönkimällä ja yskimällä ulos. Leikkausalueen tukeminen käsillä tai tyynyillä painamalla vähentää alueella tuntuvaa kipua hönkimisen ja yskimisen aikana.



Tarvittaessa osastolla käytetään hengitysharjoitusvälineinä puhallusrengasta tai vesi-PEP-pulloa. Aloita harjoitus rauhallisella sisäänhengityksellä nenän kautta. Puhalla ulos letkuun normaalia uloshengitystä voimakkaammin, mutta pidä hengitysrytmi luonnollisena. Sinun ei tarvitse puhallaa keuhkoja tyhjäksi saakka.

Pullopuhallusharjoitteluun löydät ohjeen osoitteesta www.terveyskyla.fi hakusanalla "Pullopuhallus".

Vuoteesta istumaan nousu ja makuulle meno kylkimakuun kautta

Kylkimakuun kautta ylösnousemisella pyritään estämään vatsanpeitteiden äkillinen ja voimakas venyntyminen, joka voi pahimmassa tapauksessa aiheuttaa leikkaushaavan peittämisen ja haavatyryn syntymisen. Vedä polvet koukkuun ja käänny kylkimakuulle. Vie jalat vuoteen reunan yli ja työnnä itsesi käsillä avustaen istumaan vuoteen reunalle. Korjaa asentoa siirtymällä reunemmalle siten, että jalat ovat tukevasti lattialla.

Laskeudu takaisin vuoteeseen kylkimakuun kautta.



Raajojen liikuttelu ja asennon vaihtelu vuoteessa ollessa vilkastuttavat verenkiertoa ja helpottavat liikkeelle lähtöä. Kävely edistää kuntoutumistasi sekä tehostaa hengitystä ja verenkiertoa. Vuoteesta ylösnousu ja liikkeelle lähtö tapahtuu usein jo leikkauspäivänä.

Erilaiset letkut ja dreenit eivät estä liikkumista. Saat alkuun tarvittaessa apua ja ohjausta niistä huolehtimiseen. Kun liikkuminen on sujuvaa ja turvallista, liiku käytävällä itsenäisesti useita kertoja päivässä. Istu mahdollisimman paljon. Pystyasento auttaa verenpaineen säätelyä ja vähentää huimauksen tunnetta. Liiallinen paikallaan olo vuoteessa altistaa keuhkokuumeelle ja muille leikkauksen jälkeisille komplikaatioille. Leikkauksen jälkeen aloitettu varhainen liikkuminen edistää myös suolentoiminnan käynnistymistä. Vaikka olosi olisi väsynyt, pyri säilyttämään vuorokausirytmisi eli päivät aktiivisesti istuen tai kävellen ja yöt vuoteessa leväten.

Leikkauksen jälkeinen kuntoutuminen kotona

Paraneminen on yksilöllistä ja toipilasajaksi kestää täyhystysleikkauksen jälkeen n. 2-3 viikkoa ja avoleikkauksen jälkeen n. 4-6 viikkoa. Tämä aika on syytä välttää voimakkaasti rasittavaa ja hengästyttävää liikuntaa, sekä raskaiden taakkojen nostamista ja sellaista ponnistelua, joiden suorittamiseen joudut käyttämään vatsalihaksia. Noudata aina lääkäriltä saamiasi ohjeita toipilasajan pituudesta.

Kävely kohottaa yleiskuntoa ja sen voit aloittaa heti kotiututtuasi. Aloita lyhyillä ja rauhallisilla kävelylenkeillä. Tee useita kävelylenkkejä päivittäin. Lisää räsitystä vähitellen omien tuntemustesi mukaan. Lisää ensin kävelykertoja, sitten matkaa ja lopuksi vauhtia. Porraskävely on sallittua heti leikkauksen jälkeen. Nouse portaat aluksi rauhalliseen tahtiin. Toipilasajan jälkeen voit vähitellen palata omiin liikuntaharrastuksiisi.

Jatka osastolla ohjattuja hengitysharjoituksia kotiutumisen jälkeen noin kahden viikon ajan neljä kertaa päivässä, kunnes limaisuus on selvästi poistunut, pystyt olemaan liikkeellä normaalisti, eikä hengityksessä ole ongelmia.

Arven käsittely

Voit alkaa käsitellä arpia, kun leikkaushaavojen tikit ovat sulaneet tai hakaset on poistettu ja mahdollinen rupi irronnut. Jäljellä on vain siisti arpi, joka ei punoita tai eritä. Käsittele arpea ja sitä ympäröivää ihoa päivittäin. Arven käsittely ehkäisee kiinnikkeiden ja kiristyksen syntyä arven ympärille.

Arven käsittelyyn voit tutustua tarkemmin osoitteesta www.terveyskyla.fi hakusanalla ”Keinoja arven itsehoitoon”.

Toipilasajan liikkuvuusharjoitteet

Vatsan alueen leikkaushaava voi aiheuttaa toipumisvaiheessa kudosten kireyttä ja vartalon liikkuvuuden rajoittumista. (Haavakivut saattavat aiheuttaa niskan, hartioiden ja yläselän lihasten kipuja ja kireyttä.) Seuraavat harjoitteet edistävät leikkausalueen verenkiertoa, mikä auttaa haavan paranemista sekä ehkäisevät haavan alueen kiinnikkeiden muodostumista. Lisäksi harjoitteet rentouttavat lihaksia ja parantavat keskivartalon liikkuvuutta.

- Tee liikkeitä päivittäin, rauhallisesti ja kevyesti venyttäen, kivun sallimissa rajoissa
- Hengitä liikkeiden aikana tasaisesti ja rauhallisesti
- Toista kutakin liikettä 5–10 kertaa vointisi mukaan



Harjoitus 1:

- Selinmakuulla, polvet koukussa, jalkapohjat alustalla.
- Sisäänhengityksen aikana nosta kädet etukautta ylös ja venytä pitkälle vartalon jatkeeksi.
- Uloshengityksellä tuo kädet takaisin vartalon eteen.
- Myöhemmin voit tehdä saman liikkeen myös istuen.



Harjoitus 2: Selän ryhtiliike

- Istu ryhdikkäästi, jalkapohjat lattialla.
- Sisäänhengityksellä ojenna selkä ja vie kädet taakse vetäen lapaluita yhteen.
- Uloshengityksellä pyöristä yläselkä ja tuo kädet eteen.



Harjoitus 3: Ylävartalon kierto

- Istu ryhdikkäästi, jalkapohjat lattialla, kädet polvien päällä.
- Kierrä ylävartaloa ja käsiä vuoroin puolelta toiselle. Katse seuraa perässä.



Harjoitus 4: Hartiat rennoiksi

- Nosta hartioita ylös ja laske rennoksi alas
- Sormet olkapäillä: Pyöritä kyynärpäitä ympäri, vaihda suuntaa.



Harjoitus 5: Vartalon sivutaivutus

- Istu ryhdikkäästi ja pidä katse suoraan eteenpäin.
- Taivuta ylävartaloa rauhallisesti suoraan sivulle ja kurkota kädellä kohti lattiaa.
- Ojenna vartalo takaisin suoraksi.
- Toista molemmille puolille.