

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 tyynyjen avulla.

Vältä yksipuolista työskentelyä, esimerkiksi ikkunanpesua. Pidä lyhyitä taukoja.

Venyttele kylkiä ja kainaloita kädet ylhäällä.

Liikunta

Suosittelavaa liikuntaa on esimerkiksi uinti, kävely ja pyöräily.

Tee sormilla pumppaavia liikkeitä. Pidä kädet ylöspäin.

Venyttele kylkiä ja kainaloita 2-3 minuuttia kädet 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

Kirurgian osasto 3
Puhelin 02 627 6230