

## 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  
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

Päivystysapu  
Puhelin 116 117