

## Kuntoutuminen keuhkoleikkauksen jälkeen

---

### Yleistä

- Leikatun puolen yläraajaa saa ja tulee käyttää päivittäisissä toiminnoissa (ruokailu, hiusten kampaaminen, peseytyminen, kauppakassien kantaminen, imurointi) kivun mukaan. Vältä kuitenkin raskasta ponnistelua (esim. puunhakkuu, kuntosaliharjoittelu, pallopelit) jälkikontrolliin asti.
- Etsi hyvä istuma- ja nukkuma-asento, käytä tyynyjä apuna
- Huomioi hyvä ryhti, jossa hartiat ovat alhaalla ja rentoina. Tämä on tärkeää keuhkojen laajenemisen, hengityksen tehostumisen ja yläselän kipujen välttämisen kannalta.
- Tee askareet ja liikeharjoitukset voitisi mukaan
- Huolehdi yleiskunnostasi

### Liikunta

- Kävely, sauvakävely, pyöräily ovat toipilasaikana suositeltavia liikuntamuotoja
- Kävely tehostaa hengitystä, kohottaa yleiskuntoa sekä rentouttaa ja virkistää mieltäsi
- Aloita kävelylenkkeily tehden useampi lyhyt lenkki päivässä ja pidennä matkaa voitisi mukaan
- Tee ohjeen liikeharjoitukset päivittäin jälkitarkastukseen asti
- Vältä rasittavia liikuntalajeja jälkitarkastukseen asti. Sen jälkeen voit aloittaa liikuntaharrastuksen uudelleen rauhallisesti ja lisää räsitusta / määrää vähitellen.

### Haava

- Haavaan muodostuva arpikudos saattaa aiheuttaa kiristuksen tunnetta
- Käyttämällä leikatun puolen kättä arjessa ja tekemällä liikeharjoituksia ehkäiset leikkausarven kiristymistä

### Rentoutuminen

- Varaa toipilasaikana päivittäin aikaa rentoutumiselle
- Rentoutuessa sydämen syke ja verenpaine laskevat sekä hengitys rauhoittuu
- Rentoutuminen ja rauhoittuminen helpottavat myös mahdollisia leikkauksen jälkeisiä kipuja

Tue itsesi tyynyin mukavaan asentoon makuulle.

Keskity hengitykseen: anna ilman virrata nenän kautta sisään täyttäen keuhkot kokonaan – anna ilman virrata kevyesti suljettujen huulten välistä ulos. Anna silmien sulkeutua.

Tee harjoitus jännittämättä ja hengitystä pidättelemättä.

## Harjoitusohjelma

Harjoitusten avulla ylläpidetään ja lisätään sekä rintakehän että olkanivelen liikkuvuutta.

Samalla myös muodostuvan arpikudoksen joustavuus lisääntyy.

Rintakehän liikkuvuus on tärkeää, jotta pystyt syventämään ja rauhoittamaan hengitystä sekä tehostamaan hapensaantia.

### Istuen tai seisten



Nosta käsi sisäänhengityksen aikana peukalo edellä etukautta ylös ja laske uloshengityksen aikana alas.

Tee liike kummallakin kädellä.

Toista \_\_\_ kertaa.

### Istuen



Nosta käsi sisäänhengityksen aikana peukalo edellä sivukautta ylös ja tee samalla pieni sivutaivutus niin, että tunnet venytyksen ylhäällä olevan käden kyljessä. Laske käsi uloshengityksen aikana alas.

Tee liike kummallakin kädellä.

Toista \_\_\_ kertaa.

## Istuen



Vie molemmat kädet sisäänhengityksen aikana taakse, peukalot osoittavat kohti kattoa ja uloshengityksen aikana tuo kädet rauhassa takaisin vartalon sivuille. Pidä liikkeen aikana hartiat alhaalla rentoina.

Toista \_\_\_ kertaa.

## Kylkimakuulla



Kylkimakuulla polvet koukussa, kädet päällekkäin. Vie päällimmäinen käsi sisäänhengityksen aikana vartalon taakse. Seuraa kättä katseella ja anna vartalon kiertyä mukana. Tuo käsi uloshengityksen aikana takaisin vartalon eteen.

Tee liike kummallakin puolella.

Toista \_\_\_ kertaa.

## Kävely leikkauksen jälkeen

Tee aluksi useampi lyhyt kävelylenkki esim. talon ympäri tai käyden postilaatikolla. Kävelyn teho on sopivaa, kun pystyt kävellessä puhumaan, mutta kävellessä on tarkoitus hieman hengästyä. Lisää kävelyn kestoa vähitellen. Kun pystyt kävelemään yhtäjaksoisesti vähintään 20 minuuttia, voit vähentää kävelykertoja 1-2 kävelylenkkiin päivässä. Tavoitteena on pystyä kävelemään 1-2 kilometriä jälkitarkastukseen mennessä aiempi toimintakyky huomioiden. Voit myös kävellä erilaisissa maastoissa tai lisätä kävelynopeutta, jos haluat lisätehoa kävelyyn.

## Puhalluspulloharjoitus

Puhalluspulloharjoitus tehostaa hengitystä ja helpottaa liman nousua keuhkoputkista. Harjoitus perustuu vastapaineen käyttöön uloshengityksen aikana. Jos käytät säännöllisesti keuhkoputkia avaavia lääkkeitä, ota lääke ennen puhallusharjoituksia.

Pullon vesimäärä on enintään \_\_\_\_ cm.

Vaihda vesi päivittäin.

Pese pullo ja letku vedellä käytön jälkeen.



- Istu hyvässä asennossa, selkä suorana, hartiat rentoina ja jalkapohjat lattialla. Pidä toisella kädellä kiinni pullosta ja toisella kädellä letkusta. Varmista, että letkun toinen pää on pullon pohjalla.
- Hengitä nenän kautta sisään ja pidä huulesi tiiviisti letkun ympärillä
- Puhalla letkun kautta ulos niin, että vesi kuplii, muttei tule pois pullosta
- Älä puhalla keuhkoja tyhjiksi
- Toista puhallus \_\_\_\_ kertaa
- Tee sarja \_\_\_\_ kertaa
- Puhallusten välissä hönkäise lima pois
- Toista harjoitus \_\_\_\_ kertaa päivässä
- Jatka harjoituksia jälkikontrolliin asti

Ota tämä ohje mukaan sairaalaan