

## Nikamakaarenpoistoleikatun potilaan harjoitusohjelma

---

### Laskimotukoksien ehkäisy

Tekemällä seuraavaa verenkiertoa vilkastuttavaa harjoitusta pienennät riskiä saada laskimotukoksia. Tee liikettä hereillä ollessasi kerran tunnissa.

Koukista ja ojenna nilkkoja reippaaseen tahtiin 20-30 kertaa peräkkäin.



### Liikeharjoitukset

Tekemällä seuraavia liikeharjoituksia edistät leikkauksesta kuntoutumista. Harjoitusten tavoitteena on vartalon lihasten vahvistuminen. Tee harjoitukset 2-3 kertaa vuorokaudessa.

### Pakaraliohasharjoitus

Purista pakaralihakset tiukasti yhteen. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja rentoudu.



### Syvien vatsalihasten harjoitus

Jännitä vatsalihaksia vetämällä vatsa sisään ja paina samalla alaselkä alustaa vasten. Älä päästä häntäluuta nousemaan irti alustasta. Pidä jännitys 5-10 sekuntia ja rentouta vatsalihakset. Älä pidätä hengitystä harjoituksen aikana. Toista liike 15-20 kertaa.



## Lantionnostoharjoitus

Jännitä vatsalihaksia vetämällä vatsa sisään ja jännitä samalla pakaralihaksia. Pidä selkä suorana ja nosta lantio hieman irti alustasta. Älä anna selän/lantion kiertyä tai kallistua. Palaa rauhallisesti alkuasentoon. Toista liike 10-15 kertaa.

