

Rintasyöpäleikkauksen jälkeen – fysioterapeutin ohjeita

Aktiivinen harjoittelu ja liikkeellelähtö heti leikkauksen jälkeen ovat tärkeitä toipumisen nopeuttamiseksi sekä leikatun puolen yläraajan toimintakyvyn palauttamiseksi. Saat käyttää leikatun puolen yläraajaa heti leikkauksen jälkeen kivun sallimissa rajoissa. Vältä painavien (yli 3 kg) esineiden nostamista ja kantamista sekä nopeita, repiviä liikkeitä sairausloman ajan.



Leikkauksen jälkeen saattaa esiintyä kipua, turvotusta, pistelyä, puutumisen tunnetta, kudostumista, nesteen kertymistä sekä arpikudoksen muodostumista, jotka voivat haitata yläraajan normaalia toimintaa. Turvotuksen ennaltaehkäisyä ja hoitona voit pitää yläraajaa koholla päivisin ja nukkuessasi.

Tee sormien ja kyynärpään pumppaavia liikkeitä 20 kertaa, sekä kohota ja laske hartioita 10 kertaa. Tee näitä 1-2 tunnin välein hereillä ollessa

Jos sinulle on tehty kainalon tyhjennys tai vartijatutkimus, on mahdollista, että yläraajassa esiintyy myöhemmin imunesteen kiertohäiriöstä johtuvaa turvotusta. Turvotusasioissa ole yhteydessä hoitavaan lääkäriin, joka tarvittaessa tekee lähetteen lymfaterapeutille turvotuksen arviokäynnille.

Kovettuneet imutiet (lymfastrangit) alkavat tyypillisimmin muodostua parin viikon kuluttua leikkauksesta ja ovat kireimmillään noin kuukauden kuluttua. Niitä voi esiintyä 2-3 kuukauden ajan leikkauksesta. Ne tuntuvat yleensä narumaisena kiristykseenä kainalon, olkavarren sisäosan tai koko yläraajan pituudella. Jos tällaista kiristystä esiintyy, kerro siitä lääkärille/hoitajalle kontrollikäynnin yhteydessä.

Liikunta

Kävely on aluksi leikkauksen jälkeen suositeltavin yleiskuntoa ylläpitävä ja parantava liikuntamuoto. Pidä selkä suorana, hartiat rentoina ja anna käsien liikkua vapaasti kävelyn aikana. Jos toimenpiteen puoleinen käsi väsy kävellessä, voit laittaa sen taskuun tai lanteille. Aloita kävely tehden useampi lyhyt lenkki päivässä ja pidennä matkaa vointisi mukaan. Sauvakävelyn voi aloittaa kuukauden kuluttua leikkauksesta.

Aloita viikon kuluttua leikkauksesta liikeharjoitukset



Selinmakuulla polvet koukussa, istuen tai seisten.
Laita kädet ristiin ja nosta kädet kyynärpäät suorana ylös
vartalon jatkoksi ja laske rauhassa takaisin alas.
Toista liike 5-10 kertaa.



Selinmakuulla polvet koukussa.
Laita kädet ristiin niskan taakse ja laske kyynärpäät rauhallisesti
alustalle. Pidä venytys 15–20 sekuntia.
Toista liike 3-5 kertaa.



Istuen tai seisten.

Nosta käsi peukalo edellä sivukautta mahdollisimman ylös.
Toista 5-10 kertaa.



Istuen tai seisten.

Vie kädet yhtä aikaa (tai yksi käsi kerrallaan) vuorotellen niskan ja selän taakse.
Toista molemmat liikkeet 5-10 kertaa.