

## Kaulan imusolmukkeiden poistoleikkauksen jälkeen tehtävät harjoitteet

Tämä ohje sisältää harjoitusohjeita kaulan imusolmukkeiden poistoleikkauksen jälkeen.

Liikeharjoitteiden tarkoituksena on palauttaa kaulan ja yläraajan liikkuvuus, edistää haavan paranemista sekä arven joustavuutta. Liikkeiden ei tule aiheuttaa voimakasta kipua, mutta kiristyksen ja venytyksen tunne on normaalia. Aloita harjoittelu dreenin poiston jälkeen. Tee liikkeitä 2–3 kertaa päivässä. Jatka harjoittelua 1–3 kuukautta leikkauksen jälkeen.

### Yläraajojen ja hartioiden liikkuvuus

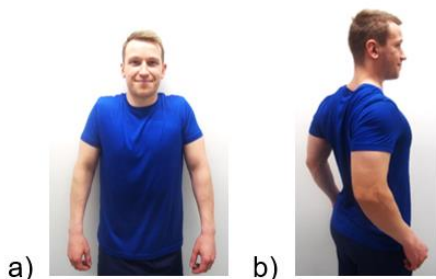
Tee liikkeitä rauhalliseen tahtiin 5–10 kertaa.



Selinmakuulla vie käsi kyynärnivel suorana ylös mahdollisimman läheltä korvaa ja laske suorana alas.



Selinmakuulla nosta kyynärpäitä sivuille patjaa pitkin ja tuo takaisin.



a)

b)

a) Nosta hartiat ylös ja rentouta.

b) Nosta hartiat yläkautta taakse, vedä lapaluuta yhteen ja vie lapaluut alas. Lopuksi rentouta hartiat.



Vie kyynärpäät lähelle vartaloa kyynärnivelet koukussa. Avaa kämmeniä sivuille pitämällä kyynärpäät lähellä kylkiä. Palauta kädet takaisin eteen.

## Leikkausarven venytys

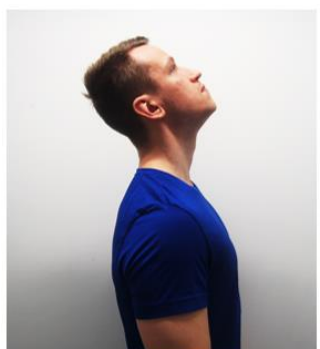
Tee liikkeitä rauhalliseen tahtiin 3–5 kertaa. Istu ryhdikkäästi liikkeitä tehdessäsi.



Kierrä päätä sivulta sivulle rauhalliseen tahtiin. Pidä venytystä ääriasennossa noin 10 sekunnin ajan.



Kallista päätä sivulta sivulle siten, että korva tulee kohti hartiaa. Pidä katse koko ajan suoraan eteenpäin. Pidä venytystä ääriasennossa noin 10 sekunnin ajan.



Nosta leukaa ylös kohti kattoa. Pidä venytystä noin 10 sekunnin ajan ja laske leuka takaisin alas.

## Kotiutumisen jälkeen

Vältä yli 2 kg taakkojen nostamista ja kantamista leikatun puolen kädellä 4 viikkoa leikkauksen jälkeen.

Kun olet päässyt sairaalasta kotiin, voit aloittaa liikkumisen oman vointisi mukaan. Aluksi kävely on hyvä liikuntamuoto. Vähitellen voit lisätä kävelymatkaa ja -vauhtia tuntemustesi mukaan.

Aktiivisena pysyminen on tärkeää myös mahdollisten syöpähoitojen aikana, mutta omaa vointia on tärkeä kuunnella. Huomioi myös yksilölliset rajoitteet, joista saat lisätietoa ja ohjeita esimerkiksi hoitavalta lääkäriltäsi tai fysioterapeutiltasi.

Tarvittaessa ota yhteyttä fysioterapeuttiin.