

Kuntoutuminen rintakehän alueen leikkauksen jälkeen

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Hengitys on usein leikkauksen jälkeen pinnallista ja tehotonta. On tärkeää nousta istumaan ja aloittaa liikkeelläolo mahdollisimman varhain, jolloin toipuminen voi alkaa. Liikkuessa hengitys tehostuu ja mahdollinen limaisuus vähenee. Varhainen liikkeellelähtö pienentää myös leikkauksen jälkeistä komplikaatoriskiä.

Tarvittaessa saat ohjauksen hengitysharjoituksiin, jotka liikkumisen lisäksi edistävät keuhkojen toimintaa. Tee hengitysharjoitukset annettujen ohjeiden mukaan istuen.

Huomioitavaa leikkauksen jälkeen

Fyysistä aktiivisuutta voi aluksi lisätä päivittäisillä toimilla ja pienellä liikuskelulla. Alkuvaiheessa saat tarvittaessa apua ja tukea liikkumiseen. Tuntemusten mukaan voit lisätä liikkeellä oloa ja kävelymatkan pituutta. Tauota makuulla oloa ja liiku omatoimisesti osastolla useamman kerran päivän aikana. Tee verenkiertoa vilkastuttavia liikkeitä makuulla ollessasi.



- Koukista ja ojenna nilkkoja pumppaavaan tahtiin 15-20 kertaa.
- Koukista ja ojenna polvia kantapää liukuen alustaa pitkin 10 kertaa.

Leikkausalueella saattaa olla kipuja ja kiristävää tunnetta. Alkuvaiheessa istumaan nousu ja makuulle meno voi olla helpompaa kylkimakuun kautta, jolloin haava-alueelle ei kohdistu liiallista räsytystä. Hengitysteihin saattaa kertyä limaa, joka on hyvä poistaa yskimällä. Yskiminen voi aiheuttaa kipuja, joita voit lievittää haava-alueella tukemalla.

Liikeharjoitukset

Ylävartalon liikeharjoitukset tehostavat hengitystä, parantavat ryhtiä sekä hartiaseudun ja olkanivelten liikkuvuutta. Lisäksi ne rentouttavat lihaksia ja helpottavat kipua.

- Saat liikuttaa yläraajoja normaalisti heti leikkauksen jälkeen.
- Harjoittele 1-2 kertaa päivässä, mielellään peilin edessä istuen tai seisten.
- Tee jokaista liikettä 5 kertaa, lisää vähitellen toistojen määrää 10-15 kertaan.
- Voit tehdä liikkeet myös ilman keppiä.
- Älä pidätä hengitystä, pidä hartiat rentoina ja tee liikkeet rauhallisesti.
- Jatka harjoituksia kotona vähintään kuukauden ajan.



Harjoitus 1: Hartiat rennoiksi

- Nosta hartiat ylös ja laske alas rennoksi.
- Pyöritä hartioita ensin etukautta ja sitten takakautta ympäri.



Harjoitus 2: Käsien nostot

- Pidä hartiat alhaalla ja selkä suorana.
- Nosta keppi ylös ja hengitä samalla sisään, laske keppi rauhallisesti alas.
- Voit tehdä liikkeen myös ilman keppiä yksi käsi kerrallaan.



Harjoitus 3: Käden loitonnot

- Nosta leikatun puolen käsi kepin avulla sivukautta ylös ja hengitä samalla sisään.
- Laske keppi terveeseen puoleen kädellä ja hengitä samalla ulos.



Harjoitus 4: Vartalon kierto

- Ota kepistä hartianlevyinen ote.
- Kierrä vartaloa puolelta toiselle.

Kotiutumisvaiheen ohjeistuksia

- Sopivaa liikuntaa leikkauksen jälkeen on kävely ja arkiaskareet.
- Lisää liikuntaa vähitellen toipumisen edetessä.
- Vältä alkuvaiheessa kovaa ponnistelua ja painavien taakkojen nostoa sekä ylävartalon riuhtaisevia liikkeitä.

Tähystystoimenpiteen jälkeen saat palata normaaliin arkeen voinnin mukaan.

Henkilökohtaiset liikuntaohjeet

Fysioterapeutti _____ Puh _____