

## Lihavuusleikkaushoidon jälkeinen kuntoutuminen ja liikunta

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa lisätietoa sairaalavaiheen kuntoutumisesta sekä liikunnan terveyshyödyistä. Ohjeen tarkoituksena on myös kannustaa säännölliseen, omatoimiseen liikkumiseen.

### Hengityksen tehostaminen

Toimenpiteen jälkeen tehoton, pinnallinen hengitys saattaa aiheuttaa liman kerääntymistä keuhkoihin. On tärkeää, että tehostat hengitystä ja vaihdat asentoa usein. Tällä tavoin voit ehkäistä mahdollisia toimenpiteen aiheuttamia jälkiseurauksia kuten keuhkojen osittaista kasaan painumista ja keuhkokuumetta. Hengityksen syventäminen ja tehokas kipulääkitys rentouttavat lihaksia ja lievittävät kipua.

- suorita harjoitus puoli-istuvassa asennossa tai selinmakuulla polvet koukussa, voinnin kohentuessa tee harjoitus istuen
- hengitä tehokkaasti 5 kertaa, rauhallisesti nenän kautta sisään ja rennosti suun kautta ulos
- sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ja uloshengityksen aikana laskee
- tee sama harjoitus käyttäen puhallusrengasta, puhalla rengas 3-5 kertaa täyteen
- toista hengitystä tehostavaa harjoitusta kerran tunnissa valveillaoloaikana

Toimenpiteen jälkeen saattaa ilmetä jonkinasteista hengitysvaikeutta tai epämiellyttävää pistelyä hartioissa. Kyseessä on todennäköisesti tähystystoimenpiteessä käytetyn tutkimuskaasun (hiilidioksidin) aiheuttama palleahermon ärsytys. Oireet ovat täysin vaarattomia. Tutkimuskaasu imeytyy kudoksiin muutaman vuorokauden kuluessa ja poistuu kudoksista uloshengityksen kautta.

### Hönkiminen ja yskiminen

Poista lima keuhkoista hönkimällä ja yskimällä. Hönkiminen on yskimistä kevyempi tapa saada lima irtamaan keuhkoputkista. Mielikuvana hönkimisessä voit pitää peilin huurruttamista, mutta puhalluksen tulee olla nopeampi ja napakampi. Tue haava-aluetta käsin tai tyynyillä painaen, vähentääksesi hönkimisen ja yskimisen aiheuttamaa kivun tunnetta.

**Jatka hengitysharjoituksia kotona noin viikon ajan 3-4 kertaa päivässä.**

## Verenkierron vilkastuttaminen

Nukutus, puudutus ja vuodelepo hidastavat laskimoverenkiertoa lisäten alaraajojen ja lantion alueen veritulppariskiä. Aloita harjoitteet heti herättyäsi toimenpiteen jälkeen.

- koukista ja ojenna nilkkoja pumpaavaan tahtiin 20 kertaa
- koukista ja ojenna polvia vuorotahtiin 10 kertaa, kantapäähän liukuessa alustaa vasten
- toista verenkiertoa tehostavia liikkeitä kerran tunnissa valvellaoloaikana

## Liikkuminen osastolla leikkauksen jälkeen

Pyri pystyasentoon mahdollisimman nopeasti leikkauksen jälkeen. Pystyasento edistää hengityksen ja verenkierron palautumista ennalleen. Ensimmäisellä kerralla vuoteesta ylösnousu tapahtuu ohjattuna. Kävellessä kiinnitä huomio ryhtiin. Toimenpiteen jälkeen ryhti saattaa esim. kivun vuoksi olla kumara. Kävele osastolla voinnin mukaan useita kertoja päivässä. Kävellessä hengitys syvenee, verenkierto vilkastuu ja suolen toiminta normalisoituu.



Nouse vuoteesta istumaan kylkiasennon kautta:

- koukista polvet ja käänny kyljelle
- siirrä jalat vuoteen reunan yli ja nouse käsillä työntäen istumaan
- käytä tätä tekniikkaa sairausloman ajan

## Liikunta kotiutumisen jälkeen

Lihavuusleikkauksen jälkeen laihtuminen perustuu syödyn ruuan määrän vähenemiseen ja sen nopeaan kulkeutumiseen ohutsuoleen. Kuitenkin tutkimusten mukaan liikunta ja aktiivinen elämäntapa lisäävät leikkauksen jälkeen pudotettujen kilojen määrää. Sekä laihtuksessa että painonhallinnassa tarvitaan aina pysyviä ruokailutottumusten muutoksia. Liikunta toimii hyvänä tukena – liikunta yhdistettynä vähäenergiseseen ruokavalioon parantaa laihtumistulosta verrattuna pelkkään ruokavalioon.

Aloita liikunta maltillisesti leikkauksen jälkeen. Tärkeintä liikunnan harrastamisessa on sen säännöllisyys. Liikunnan lisääminen on elämäntapamuutos, ei vain ohimenevä vaihe. UKK

Instituutin terveystieteiden tutkimuksen mukaan suositellaan liikkumaan reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

Liikunnan ohella on tärkeää muistaa myös levätä, jotta lihakset palautuvat liikuntasuorituksista. Muista myös alkuverryttely ja loppuverryttelyt. Paras vaikutus terveyteen, painonhallintaan ja elämänlaatuun saavutetaan yhdistelemällä päivittäiseen arkiaktiivisuuteen kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua.



Kuvio 1. UKK-instituutti Liikuntasuositus

## Liikunnan hyödyt

Liikunta lisää kehon kokonaisenergiankulutusta ja polttaa ylimääräistä rasvaa ja laihduttaa. Liikunta ehkäisee ja hoitaa lihavuuden liitännäissairauksia esim. tuki- ja liikuntaelimestön ongelmat, sydän – ja verenkiertosairaudet, II-typin diabetes, kohonnut verenpaine, uniapnea ja astma. Liikunta myös vahvistaa niveliä tukevia rakenteita ja painon pudotessa nivelten kuormitus vähenee. Liikunta lisää lihasmassaa ja auttaa polttamaan rasvakudosta sekä vähentää tehokkaimmin vatsaontelon sisäistä rasvakudosta (omenalihavuus).

## Hyötyliikunta – kevyt liikuskelu

Liikunnan määrää on hyvä lisätä arkiliikunnan avulla, sillä sen merkitys kokonaisenergiankulutuksessa on paljon suurempi kuin kuntoliikunnalla saatava vaikutus.

- käytä portaita hissien sijaan
- mahdollisuuksien mukaan kulje kävellen tai pyörällä auton sijaan
- siivoa ja tee pihatyöt tehokkaasti
- istuma- ja seisomatyössä lisää liikunta-aktiivisuutta työn lomassa
- tapaa ystäviäsi liikunnan merkeissä

## Kestävyysliikunta

- kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa
- edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä
- parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa
- auttaa painonhallinnassa

Kestävyysliikunnalla tarkoitetaan pitkäkestoista ja matalasykkeistä liikuntaa. Kestävyysliikunta polttaa rasvaa ja on hyväksi sydämelle sekä koko hengitys- ja verenkiertoelimistölle. Kävely on painonhallitsijan peruslaji, koska se kuluttaa hyvin energiaa ja sitä voi toteuttaa missä vain. Muita kestävyyskuntoa kohottavia lajeja ovat esim. pyöräily, sauvakävely, hiihto, uinti ja vesijuoksu.

Voit käyttää liikuntamäärien seuraamiseen ja itsesi motivoimiseen esim. liikuntapäiväkirjaa. Sykemittari, askelmittari, aktiivisuusranneke tai urheilukello sekä erilaiset älypuhelimien sovellukset ovat myös hyviä, jos haluat seurata kuormitusta tai aktiivisuuden määrää. Esim. painonhallinnassa askelia pitäisi tulla vähintään 7000–8000 askelta päivässä. Tavoite on yli 10 000 askelta päivässä.

## Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävä liikunta

- parantaa lihasvoimaa ja lihaskestävyttä
- kehittää notkeutta
- harjoittaa tasapainoa
- lisää luun lujuutta
- edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä

Lihaskuntoharjoittelussa keskitytään isojen lihasryhmien harjoittamiseen. Mitä enemmän käytät isoja lihasryhmiä, kuten reisien, pakaroiden ja selän lihaksia, sitä enemmän lisäät kokonaisenergiankulutusta. Lihaskuntaa kohottavia lajeja ovat esim. kuntosaliharjoittelu, pallopelit ja kuntopiirityyppiset jumpat. Lihaskuntoharjoittelu kotona on hyvä vaihtoehto kuntosalille. Oman kehosi paino toimii hyvänä vastuksena esim. vatsalihasliikkeitä, kyykkyjä ja punnerruksia tehdessäsi. Lisävastuksena voit käyttää esim. käsipainoja, kahvakuulaa tai vastuskuminauhaa.

Lihaskuntoharjoittelu auttaa painonhallinnassa ja kiinteytymisessä. Se parantaa tasapainoa, vartalon asennon hallintaa ja ryhtiä. Levossa lihas kuluttaa rasvakudokseen verrattuna kolme kertaa enemmän energiaa, joten vahvat lihakset lisäävät kehon energiankulutusta.

## **Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin**

Säännöllinen liikunnan harrastaminen ylläpitää tasapainoista mielialaa sekä saattaa vähentää masennusoirehdintaa tukien näin toimintakykyä. Liikunnan tulee tuntua mielekkäältä, jolloin se kohentaa mielialaa ja vireystilaa. Parhaimmillaan liikunta rentouttaa ja lisää hyvän olon tunnetta. Liikunta parantaa unen laatua, mutta vältä raskasta liikuntaa pari tuntia ennen nukkumaanmenoa, koska kuormittava liikunta juuri ennen nukkumaanmenoa haittaa nukahtamista ja heikentää unen laatua. Sen sijaan venyttely sekä rauhallinen kävely sopivat hyvin myös myöhäisempään ajankohtaan. Jos elämässäsi on paljon stressitekijöitä, on kohtuukuormitteinen tai kevyt liikunta parempi vaihtoehto kuin kovatehoinen harjoittelu. On tärkeää, että löydät itsellesi mieluisan liikuntamuodon.

## **Liikunnan rasittavuuden arviointi**

Borgin asteikolla saadaan tietoa liikkumisen koetusta rasittavuudesta. Borgin asteikko kattaa numeroina alueen 6–20. Alue 10–16 kattaa liikkumisen, joka on turvallista ja rasittavuudeltaan riittävää terveyden kannalta (= terveystoimintaa). Tämä koskee sekä kestävyystyypistä liikkumista että lihaskuntoharjoittelua. Kestävyystyypin ripeän liikkumisen alue on 12–14 ja rasittavan 14–16.

Voimakas fyysinen rasitus ja suuri koettu rasittavuus lisäävät sydämen ja verenkiertoelimistön toimintahäiriöiden sekä tuki- ja liikuntaelimestön vammautumisen vaaraa. Suuri koettu rasittavuus voi vähentää myös liikkumisen miellyttävyyttä ja siten aloittelijan kiinnostusta säännölliseen liikkumiseen.

6	erittäin kevyt	}	Ei juurikaan hengästymistä	}	TERVEYSLIIKUNTA
7					
8					
9	hyvin kevyt				
10		}	Vähän hengästymistä		
11	kevyt				
12					
13	hieman rasittava				
14		}	Voimakasta hengästymistä		
15	rasittava				
16					
17	hyvin rasittava				
18		}			
19	erittäin rasittava				
20	en jaksakaan enää				

Kuvio 2. Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt? (Borg 1982 mukaillen)

Voit tarvittaessa ottaa yhteyttä:

Fysioterapeutti \_\_\_\_\_ p. \_\_\_\_\_

Lähteet ja lisätietoja:

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi) Tietoa terveysliikunnasta, Liikunta parantaa laihdutuksen laatua

[www.terveyskyla.fi/painonhallinta](http://www.terveyskyla.fi/painonhallinta) Palvelu terveellisen laihduttamisen ja painonhallinnan tueksi