

## Neurokirurgisen rankaleikkauksen jälkeiset hengitysharjoitukset ja verenkiertoliikkeet

### Puhallusrenkaan käyttö

#### Vaikutus

- Tehostaa keuhkotuuletusta ja liman irtoamista keuhkoputkista.
- Puhallus vastusta vastaan estää hengitysteitä painumasta kasaan. Ilma painuu liman taakse työntäen limaa ylöspäin ylempiin hengitysteihin, joista sen saa helpommin hönkimällä ja yskimällä pois.

#### Toteutus

- Sisäänhengitys rauhallisesti nenän kautta, uloshengitys renkaaseen tavallista pidempään. Toista, kunnes rengas on täynnä, enintään 10 - 15 puhallusta.
- Hönkäise/yski tarvittaessa 2 - 3 kertaa (hönkäisy= hengitä voimakkaasti ulos suu ja kurkunpää avoimena aivan kuin hurrustaisit peiliä).
- Toteuta harjoitus 2 - 3 kertaa tunnissa.

#### Puhdistus

- Irrota puhallusrenkaan letkuosa ja pese se pesuaineella ja kuumalla vedellä päivittäin

#### Verenkiertoliikkeet ja asennon vaihto

- Asentoa voit vaihtaa voinnin ja kivun mukaan. Hengityksen kannalta sängyn päätyä on hyvä pitää ajoittain hieman koholla. Pyydä tarvittaessa apua asennon vaihtamiseksi.
- Alaraajojen tehokas liikuttelu vilkastuttaa verenkiertoa ja näin ehkäisee veritulppien syntymistä. Koukista ja ojenna varpaita, nilkkoja ja polvia sekä jännitä reisilihaksia ja pakaroitia heti herättyäsi leikkauksen jälkeen. Tee jokainen harjoite kymmenen kertaa tunnin välein.