

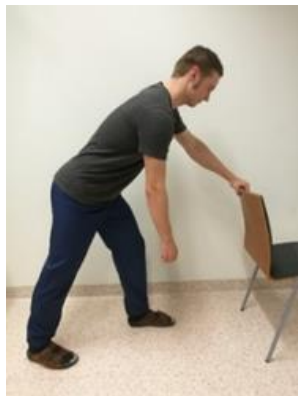
## TOS- leikkauksen jälkeinen liikunta

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Kuntoutuminen alkaa heti leikkauksen jälkeen ja jatkuu kotona. Varhainen ylösnousu, liikkeelle lähtö ja hengityksen tehostaminen edistävät toipumista ja ehkäisevät leikkauksen jälkeisiä komplikaatioita. Leikkauksen jälkeen on tärkeää kiinnittää huomiota hyvään ryhtiin, asennon symmetrisyyteen ja hartiasaudun rentouteen. Kuntoutettavan käden käyttäminen on sallittua ja tärkeää aloittaa heti leikkauksen jälkeen. Tee olkanivelen liikkeet aluksi hartiatasolle, kivun mukaan liikettä voi laajentaa vähitellen.

Yläraajojen liikeharjoitteet aloitetaan jo sairaalassa. Aluksi tavoitteena on liikkuvuuden ja lihastasapainon palautuminen sekä vähitellen lihasvoimien kohentuminen. Harjoitukset tehdään kivun sallimissa rajoissa. Harjoittele 2 kertaa päivässä kontrollikäyntiin asti.

### Alkuvaiheen liikeharjoitukset



#### 1. Pendell – heiluriliike olkanivelelle

- tukeudu esim. pöydän kulmaan terveellä kädellä
- anna toisen käden roikkua rentona ja heilua rennosti 1-2 minuutin ajan
  - etu-takasuunnassa
  - sivulta toiselle
  - piirrä pientä ympyrää molempiin suuntiin
- tee noin 30–60 sekuntia / liike
- tarvittaessa ojenna selkää ja lepuuta yläraajaa liikkeiden välissä



#### 2. Kaularangan liikkuvuus

- istu tai seiso ryhdikkäästi hartiat rentoina
- kierrä päätä puolelta toiselle
- toista 5-10 kertaa molempiin suuntiin



### 3. Ylävartalon kierrot

- seiso tai istu ryhdikkäästi hartiat rentoina
- kierrä ylävartaloa puolelta toiselle
- toista 5-10 kertaa rauhallisesti hengittäen



### 4. Selän ryhtiliike

- seiso tai istu ryhdikkäästi hartiat rentoina
- ojenna selkä suoraksi ja katso eteenpäin
- vie olkapäitä taakse ja vedä lapaluita yhteen
- rentouta asento liikkeiden välissä
- toista 5- 10 kertaa



### 5. Yläraajan nosto etu- ja sivukautta

- istu tai seiso ryhdikkäästi
- toista molemmat liikkeet 5-10 kertaa
- nosta yläraaja etukautta ylös
- nosta yläraaja sivukautta ylös

Tee ensimmäisinä viikkoina olkanivelen liikkeet hartiatasolle, kivun mukaan voit laajentaa liikettä vähitellen



### 6. Rintalihasvenytys

- selinmakuulla vie kädet ylös pään sivuille
- rentouta hartiat ja käsivarret alustalle
- hengitä rauhallisesti ja pidä venytys 1-2 minuutin ajan

- Tee päivittäin verenkiertoa vilkastuttavia pumppaavia harjoituksia sormille, ranteelle ja kyynärpäälle.
- Heti kotiutuessa voit aloittaa kevyet kotityöt ja sopivaa liikuntaa toipilasvaiheen alkupuolella on rauhallinen kävely.
- Vältä yli 5 kg painavien taakkojen nostelua n. 3 viikkoa, jotta haavalle ja ympäröiville kudoksille ei kohdistu liikaa rasitusta.
- Sairasloman loputtua voit tuntemuksen mukaan aloittaa vähitellen raskaampia töitä ja liikuntaharrastuksia, mm. kuntosaliharjoittelua, vesijumppaa ja uintia.

---

---

---

Fysioterapeutti: \_\_\_\_\_ Puh: \_\_\_\_\_