

Kainalon imusolmukkeiden poiston jälkeen

Imusuoniston toiminta heikentyy leikatun puolen yläraajan ja rintakehän alueella. Siksi on mahdollista, että käsivarren ja / tai vartalon alueelle kehittyy turvotusta. Näiden ohjeiden tarkoituksena on ennaltaehkäistä turvotuksen syntymistä.

Asento

- Älä anna käsivartesi roikkua pitkiä aikoja liikkumattomana. Pidä sitä mieluummin hiukan koukistettuna käsinojalla tai esim. tyynyjen avulla kohoasennossa.
- Vältä pitkäkestoista ja yksipuolista työskentelyä (esim. ikkunanpesu, pensaiden leikkaus). Pidä välillä muutaman minuutin taukoja, joiden aikana venyttele kylkiä ja kainaloita kädet ylhäällä.

Liikunta

- Harrasta säännöllisesti liikuntaa.
- Tee sormilla kädet ylöspäin pumpaavia liikkeitä.
- Valitse mieleisesi liikuntamuodot. Suositeltavia ovat esim. uinti, kävely, sauvakävely, pyöräily ja maastohiihto. Kaikki liikunta on hyödyksi!
- Jos havaitset joidenkin liikkeiden tai liikuntamuodon aiheuttavan aina yläraajan turvotusta, vaihda liikkeitä, mutta älä lopeta liikuntaa kokonaan.
- Venyttele ponnekkaasti kylkiä ja kainaloita vähintään kerran päivässä 2 -3 minuuttia yläraajat ylös kohotettuina.

Ihohoito

- Raaja on altis tulehduksille, joten huolehdi ihon kunnosta. Pidä iho puhtaana ja rasvaa perusvoiteella.
- Vältä ihon palamista auringossa.
- Huolehdi kynsinauhojen eheydestä.
- Käytä suojakäsineitä (esim. puutarhatöissä) ja suoja-aineita (esim. hyönteiskarkotteet).
- Varo kotieläinten kynsiä.

Vaatetus

- Suosi kiristämättömiä vaatteita ja rintaliiveissä leveitä olkaimia.

Ravinto

- Syö monipuolisesti vähäsuolaista ruokaa.
- Pidä painosi kurissa.

Muuta huomioitavaa

- Verenpaineen mittaus ja verinäytteet otetaan mieluummin terveestä raajasta.
- Rokotukset annetaan aina terveeseen raajaan.
- Älä ota akupunktiota leikatun puolen raajaan.
- Vältä pitkäaikaista saunomista. Suosi mietoja löylyjä ja suihkua peseytyessäsi.

Hyvää vointia!

