

Kuntoutuminen rinnan korjausleikkauksen jälkeen

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua kuntoutumaan rinnan korjausleikkauksesta sekä edistämään paluutasi arkeen. Leikkauksen jälkeen sinun on tärkeää palata normaaliin arkeen mahdollisimman nopeasti. Voit tehdä kevyitä kotitöitä esim. ruoanlaittoa, pyykkihuoltoa, puutarhanhoitoa. Vältä kuitenkin raskaampia askareita esim. ikkunanpesua, haravointia, imurointia ja painavien taakkojen nostamista tai kantamista sekä hikiliikuntaa leikkauksen jälkeen sairausloman ajan.

Leikkauksen jälkeen sinun kannattaa nukkua enimmäkseen selälläsi ensimmäisen kuukauden ajan, jotta rintoihin ei kohdistu painetta. Jos selkäsi väsy, voit levätä leikkaamattoman rinnan puoleisella kyljellä. Käytä tyynyjä lepo- ja nukkuma-asennon tukemiseen. Tärkeää on, että nouset istumaan ja menet makuulle kylkiasennon kautta.

Rinnan korjausleikkauksen jälkeen sinulla saattaa olla haavoja niin rinnan, selän kuin vatsan alueella. Tämän vuoksi yläraajojen ja keskivartalon liikkeet voivat aluksi olla hankalia. Mikäli rintasi on rakennettu vatsakielekkeellä (TRAM, DIEP), käytä vatsan alueen tukiliiviä yhden (1) kuukauden ajan. Aloita vatsaliharjoitteet sairausloman jälkeen.

Leikkausalueella ja sen ympärillä on normaalia kokea erilaisia tuntemuksia: kipua, turvotusta, pistelyä, puutumisen tunnetta, lihasjännitystä, kiristystä tai kudosten kertymistä (serooma). Nämä voivat myöhemmin yhdessä arpikudoksen muodostumisen kanssa hankaloittaa yläraajasi toimintaa ja aiheuttaa lihasjännitystä myös niska-hartiaseutuun. Tee oppaan mukaisia liikeharjoitteita päivittäin.

Harjoitteet edistävät

- verenkiertoa ja aineenvaihduntaa
- haavan paranemista
- yläraajan toimintakykyä: liikkuvuutta ja lihasvoimaa
- kivunhallintaa

Harjoitteet vähentävät

- kudosten kertymistä
- leikkauksen jälkeistä turvotusta
- kireyksiä
- liikerajoituksia

Liikkumisella edistät toipumistasi, voit aloittaa liikkumisen kävelyllä. Lisää matkaa ja vauhtia voinnin mukaan. Muista myös hyötyliikunta esim. porraskävely. Aloita muu lihaskuntoharjoittelu ja kuormittavampi liikunta sairausloman jälkeen.

Aktiivinen ja omatoiminen säännöllinen harjoittelu leikkauksen jälkeen nopeuttaa toipumista ja palauttaa leikatun puolen toimintakyvyn. Ota tarvittaessa kipulääkettä ennen liikeharjoituksia lääkärin ohjeen mukaisesti.

Hengityksen tehostaminen pallealihaksen avulla on hyvä aloittaa heti leikkauksen jälkeen. Tehokas palleahengitys nopeuttaa toipumista, auttaa rentoutumaan ja lievittää kipuja. Hengitys kohdistuu palleaan, kun sisäänhengityksellä tunnet vatsan alueen kohoavan ja uloshengityksellä vatsan rennosti laskevan (voit laittaa kätesi vatsan päälle). Aloita hengitysharjoitukset makuuasennossa, jotta löydät oikean tekniikan. Tee päivittäin muutamia tehokkaita palleahengitysharjoituksia. Mikäli rinnan korjausleikkaus on tehty vatsakielekkeellä, tehosta hengitystä vielä puhallusrenkaan avulla vähintään osastolla olo ajan.



Kudosnestettä eli seroomaa voi esiintyä erityisesti selkäkielekkeellä (LD) tehdyn rinnankorjausleikkauksen jälkeen. Tarvittaessa lääkäri poistaa nesteen punktoimalla. Punktion jälkeen on tärkeää käyttää painesidosta ehkäisemään serooman uudelleen muodostumista.

Arven käsittely

Aloita arven/arprien hoito heti haavan parannuttua arven kiristyksen ja liikakasvun ennaltaehkäisemiseksi. Arven hoidon voit aloittaa perusvoiteella rasvaamalla, levitä voide kevyin hierovin liikkein. Apteekista on saatavissa myös erityisesti arven hoitoon kehitettyjä tuotteita.

Tärkeää on, että käsittelet myös arpea ympäröiviä kudoksia, jotta ne säilyvät liikkuvina ja joustavina. Muista liikuttaa arpea kaikkiin suuntiin. Myöhemmin voit liikuttaa arpeasi myös ilman voidetta paremman ihon liikkuvuuden lisäämiseksi. Arven käsittelyllä on myönteisiä vaikutuksia tunnon lisäämiseksi sekä kehonhahmotuksen vahvistamiseksi.

Verenkierron vilkastuttaminen on tärkeää heti leikkauksen jälkeen. Nukutus ja vuodelepo hidastavat laskimoverenkiertoa lisäten alaraajojen ja lantion alueen veritulppariskiä.

- Koukista ja ojenna nilkkoja pumppaavaan tahtiin 20 kertaa.
- Koukista ja ojenna polvia vuorotahtiin kantapäähän liukuessa alustaa vasten 10 kertaa.
- Toista verenkiertoa vilkastuttavia liikkeitä kerran tunnissa valveillaolon aikana.

Liikeharjoitteet

Voit tarvittaessa tehdä harjoitteet peilin edessä. Kiinnitä huomiota hyvään ryhtiin ja tee harjoitteet rauhalliseen tahtiin.

Mikäli rinnan korjaamisessa on käytetty proteesia, tee harjoitteita hartiatasoon kolmen (3) viikon ajan leikkauksesta, jotta proteesi asettuu hyvin paikoilleen.

Tee harjoitteita 2 - 3 kertaa päivässä, 10 – 15 toistoa.



Lepoasento: makuulla tai istuen. Tue yläraaja tyynyn avulla kohoasentoon.



Kiinnitä huomiota ryhtiin.

Pyöritä hartioita molempiin suuntiin.



Käsi suorana vartalon vieressä. Vie sormet nyrkkiin. Koukista kyynärnivelet ja ojenna kädet sormet suorina takaisin alas.



Nyrkistä ja ojenna sormet. Voit puristaa esim. pehmeää palloa.



Vie kädet niskan taakse ja tunne venytys leikkausalueella. Anna hartioiden sekä yläselän olla mahdollisimman rentoina ja pyri viemään kyynärpäitä lähelle alustaa. Mikäli tunnet kiristystä tai kipua leikkausalueella, tuo kyynärpäitä hieman toisiaan kohti ja vie takaisin lähelle alustaa. Tee sama liike myös istuen.



Käsien ollessa vartalon vierellä vie molemmat yläraajat kyynärnivelet suorina ylös läheltä korvaa ja laske suorina rauhallisesti takaisin alas.



Vie kädet taakse ja jännitä lapaluita yhteen. Pidä venytys muutaman sisään- ja uloshengityksen ajan.



Nosta yläraajat kyynärnivelet suorina mahdollisimman ylös kohti kattoa ja laske takaisin alas. Kun liike onnistuu hyvin ylös asti, voit laskea kepin niskan taakse.



Ota molemmilla käsillä kiinni kepin päistä ja vie keppiä mahdollisimman ylös sivulta toiselle.



Vie keppi selän taakse, leikatun puolen yläraaja ylempänä. Tee ”selänpesuliikettä” ja liikuta keppiä ylä- ja alaviistoon. Tee liike myös toisinpäin.

Siirry näihin harjoitteisiin **aikaisintaan kuukauden (1) kuluttua leikkauksesta**. Tee lämmittelynä jo aiemmin tehtyjä harjoitteita. Harjoitteiden tavoitteena on edelleen lisätä olkanivelen ja ylävartalon liikkuvuutta sekä vahvistaa lihasvoimaa.

Tee harjoitteita 2 - 3 kertaa päivässä, 10 - 15 toistoa.



Aseta kädet seinää vasten hartioiden leveydelle, niin että sormet osoittavat ylöspäin. Tee punnerrusliikettä. Punnerrusliikkeen aikana pidä vartalo suorassa linjassa ja hartiat alhaalla.



Ota molempiin käsiin n. 0,5 kg - 1 kg painot. Peukalot edellä, vie yläraajat suorina sivukautta ylös ja laske takaisin alas.

Jatka lihasvoimaa ja liikkuvuutta vahvistavia harjoitteita sekä liikuntaa säännöllisesti. Lisää kuormitusta asteittain, esim. painavammat käsipainot ja pidemmät kävelylenkit. Fyysinen aktiivisuus tukee arjessa jaksamista sekä kehoasi hyvinvointia.

Liikunta ja liikkuminen ovat tärkeä osa kuntoutumistasi. Liiku monipuolisesti ja muista kuunnella kehoasi.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Miksi liikuntaa kannattaa harrastaa?

- Parantaa fyysistä toimintakykyä
- Kohentaa elämänlaatua
- Lisää mielenterveyttä
- Ylläpitää kuntoa
- Nopeuttaa leikkauksesta toipumisessa

Tee pieniä päätöksiä:

- Kulje portaat hissin sijaan
- Tauota paikalla oloa – taukojumpat/ kävely
- Mene metsään kävelemään
- Hae posti pidempää reittiä
- Jumpaile mainostaukojen ajan
- Musiikkia kuunnellessasi tanssi
- Jää bussista aikaisemmalla pysäkillä

Terveelliset elämäntavat tukevat toipumistasi

- Harrastaa monipuolista ja säännöllistä liikuntaa. Pyri liikkumaan suositusten mukaisesti.
- Huolehdi luustosi terveydestä. Liikkumisen ja liikunnan lisäksi riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti tukee luustosi kuntoa.
- Kiinnitä huomiota painonhallintaan.
- Noudata monipuolista ruokavaliota.
- Käytä alkoholituotteita vain kohtuudella.
- Pyri säännölliseen unirytmiiin. Huolehdi kehon riittävästä levosta.
- Vaali mielesi hyvinvointia tekemällä asioita, joista nautit.

Hyvän ravitsemustilan ylläpitäminen ennen leikkausta ja sen jälkeen on tärkeää. Leikkauksen jälkeen monipuolinen ravinto tukee toipumistasi ja haavan paranemista. Monipuolinen ruoka sisältää valkuaisaineita eli proteiineja, hiilihydraatteja sekä rasvoja.

- Syö säännöllisesti 4-5 ateriaa / vrk.
- Valitse **proteiinin** lähteiksi: maitotuotteita, kalaa, vaaleaa lihaa, kananmunia, palkokasveja. Proteiini edistää haavasi paranemista.
- Syö **hiilihydraatteina** kuitupitoisia kasvikunnan tuotteita: vihanneksia, juureksia, palkokasveja, hedelmiä, marjoja sekä täysjyväviljatuotteita.
- Käytä **rasvoja** kohtuudella. Suosi pehmeitä rasvahappoja, kuten kasviöljyjä (rypsi- ja oliiviöljyt). Kokeile öljypohjaisia salaattinkastikkeita, rasvaista kalaa, pähkinöitä, avokadoa sekä kasvimargariineja.
- Vähennä punaisen lihan, sokerin ja eläinrasvojen määrää ruokavaliossasi.
- Muista juoda riittävästi, n. 2 litraa / vrk.

