

Kuntoutuminen rintasyöpäleikkauksen jälkeen

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua kuntoutumaan rintasyöpäleikkauksesta sekä edistämään paluutasi arkeen. Opas on rakennettu kolmivaiheiseksi, noudata sitä viikkokohtaisesti ja tee harjoituksia päivittäin.

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 (2 - 3 kg) sekä hikiliikuntaa leikkauksen jälkeen noin kuukauden ajan.

Liikkumisella edistät toipumistasi, voit aloittaa liikkumisen kävelyllä. Lisää matkaa ja vauhtia voinnin mukaan. Muista myös hyötyliikunta esim. porraskävely. Katso lisää vinkkejä turvalliseen liikuntaan oppaan viimeiseltä sivulta.

Rintasyöpäleikkauksen jälkeen leikkausalueella ja sen ympärillä on normaalia kokea erilaisia tuntemuksia: kipua, turvotusta, pistelyä, puutumisen tunnetta, lihasjännitystä, kiristystä tai kudosten kertymistä. Nämä voivat yhdessä arpikudoksen muodostumisen kanssa hankaloittaa yläraajasi toimintaa ja aiheuttaa lihasjännitystä myös niskahartiaseutuun.

Harjoitteet edistävät

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

Harjoitteet vähentävät

- kudosten (serooman) kertymistä
- leikkauksen jälkeistä turvotusta
- kireyksiä
- liikerajoituksia

Yläraajaa on tärkeä käyttää ja liikuttaa omassa arjessa kiristyksestä ja tuntemuksista huolimatta. Aktiivinen ja omatoiminen säännöllinen harjoittelu leikkauksen jälkeen nopeuttaa toipumista ja palauttaa leikatun puolen yläraajan 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.



Kudosnestettä eli seroomaa voi esiintyä joskus leikkausalueella muutamankin viikon ajan leikkauksesta. Tarvittaessa lääkäri poistaa nesteen punktoimalla. Punktion jälkeen on tärkeää käyttää painesidosta ehkäisemään serooman uudelleen muodostumista.

Lymfastrangit eli kovettuneet imutiet tuntuvat yleensä narumaisena kiristyksenä kainalon, koko yläraajan tai leikatun puolen vartalon alueella. Lymfastrangien muodostus alkaa tyypillisimmin noin kahden viikon kuluttua leikkauksesta ollen kireimmillään noin kuukauden kuluttua. Kiristys voi rajoittaa yläraajan liikkuvuutta ja tuntua kipuna. Yleensä se helpottuu venyttämällä ja kättä normaalisti käyttämällä. Lymfastrangi voi antaa periksi napsahdusääntä, sitä ei tarvitse pelästyä. Joskus omatoiminen venyttely ei riitä, jolloin lymfastrangit voidaan avata manuaalisella käsittelyllä. Mikäli leikkausalueella tai leikatun puolen yläraajassa ilmenee narumaista kiristystä tai kipua, ota yhteyttä osaston fysioterapeuttiin tai kerro kontrollikäynnin yhteydessä tuntemuksista lääkärille.

Turvotusta voi esiintyä leikatun puolen yläraajassa ja rintakehällä varsinkin, jos kainalon imusolmukkeita on poistettu. Leikkauksen aiheuttamaa turvotusta voit vähentää yläraajan kohoasennolla ja pumppaavilla harjoitteilla. Jos myöhemmin havaitset yläraajassasi imunestekierron häiriöstä johtuvaa lymfaturvotusta, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriisi.

Arven käsittely

Aloita arven 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.

1-7 päivää leikkauksesta

Aloita harjoitteet heti leikkauksen jälkeen. Harjoitteet edistävät verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä rentouttavat niskahartiaseudun lihaksia. Kiinnitä huomiota hyvään ryhtiin ja tee harjoitteet rauhalliseen tahtiin. Voit tarvittaessa tehdä harjoitteet peilin edessä. Ensimmäisen viikon aikana näitä harjoitteita tehdään vain hartiatasoon asti.

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



Kiinnitä huomiota ryhtiin.
Pyöritä hartioita molempiin suuntiin.



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



Laita sormet lomittain ja nosta molemmat yläraajat suorana hartiatasoon ja laske takaisin alas.



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



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

Siirry seuraavan aukeaman harjoitteisiin n. viikon kuluttua leikkauksesta ja/tai dreenin poiston jälkeen.

1-3 viikkoa leikkauksesta

Siirry näihin harjoitteisiin n. viikon kuluttua leikkauksesta ja/tai dreenin poiston jälkeen. Tee lämmittelynä ensimmäisen viikon (1 - 7 päivää) harjoitteet. Uudet harjoitteet tehostavat kudosten ja haavojen paranemista sekä lisäävät olkanivelen liikkuvuutta. Lisää olkanivelen liikerataa vähitellen kohti ääriasentoa, viimeistään kolmen viikon kuluttua leikkauksesta yläraajasi tulisi liikkua kuten ennen leikkausta.

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



Vie kädet niskan taakse ja anna olkapäiden painua alustaa vasten. Tuo sen jälkeen kyynärpäät kohti toisiaan.



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



Vie molemmat yläraajat kyynärnivelet suorina alustaa vasten sivukautta ylös ja tuo suorina takaisin alas (Voit kuvitella tekeväsi lumienkelin).

Kepin kanssa tehtävät harjoitteet



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.

4-8 viikkoa leikkauksesta

Siirry näihin harjoitteisiin noin kuukauden 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 (täytä esim. 0,5 litran pullo vedellä). Peukalot edellä, vie yläraajat suorina kohti kattoa ja laske takaisin alas. Voit tehdä liikkeen myös vuorotahtiin.



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



Vie yläraajat suorina eteen kämmenselät vastakkain. Avaa kädet sivuille niin että kämmenet näyttävät ylöspäin. Pidä venytys muutaman sisään- ja uloshengityksen ajan. Lisäksi voit kokeilla rintauintiliikettä.



Käy selinmakuulle. Aseta yläraaja sivulle ja vie saman puolen alaraaja polvi koukussa toisen yli. Käännä katse ojennetusta kädestä pois päin ja pidä asento muutaman sisään- ja uloshengityksen ajan. Halutessasi voit asettaa toisen yläraajan koukistetun polven päälle tehostaaksesi venytystä. Tee venytys myös toisinpäin.

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

TURVALLINEN LIIKUNTA SYÖPÄHOITOJEN AIKANA



