

## Kuntoutuminen sydänleikkauksen jälkeen

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea kuntoutumista sydänleikkauksen jälkeen. Ohje sisältää täytettäviä kohtia. Ohje on tarkoitettu tulostettavaksi.

### Hengityksen merkitys

Hengitys on usein leikkauksen jälkeen pinnallista ja tehotonta. Lisäksi hengitysteihin saattaa kertyä limaa. Hengitysharjoituksilla tehostat hengitystä ja pystyt vähentämään limaisuutta. Hengityksen syventäminen auttaa rentoutumaan ja lievittämään kipua.

Hengitysharjoitukset aloitetaan heti leikkauksen jälkeen jo teho-osastolla. Hengitys on tehokkainta pystyasennossa, joten pyri tekemään hengitysharjoitukset istuma-asennossa.

Tee hengitysharjoituksia tunnin välein: \_\_\_\_\_

Jatka hengitysharjoituksia kotona: \_\_\_\_\_

### Huomioitavaa leikkauksen jälkeen

On tärkeää nousta istumaan, totutella pystyasentoon ja aloittaa liikkeelläolo mahdollisimman varhain, jolloin toipuminen voi alkaa. Alkuvaiheessa saat tarvittaessa apua ja tukea liikkumiseen.

Nouse vuoteesta ja käy makuulle kylkimakuun kautta, jotta rintalastaan ei kohdistu liiallista kuormitusta. Tällöin rintalasta saa parantua rauhassa.



### Verenkierron vilkastuttaminen

- Koukista ja ojenna nilkkoja ja sormia pumppaavaan tahtiin 20 kertaa.
- Koukista ja ojenna polvia vuorotahtiin kantapäähän liukuessa vuodetta pitkin 10 kertaa.
- Toista verenkiertoa vilkastuttavia liikkeitä kerran tunnissa hereillä ollessasi.

Fyysistä aktiivisuutta voi aluksi lisätä päivittäisillä toimilla ja pienellä liikuskelulla. Päivän mittaan kannattaa kävellä huoneessa ja osaston käytävällä aluksi kevyemmällä rasiustasolla (RPE 11–13) useamman kerran päivässä lyhyempiä matkoja. Tuntemusten mukaan voit lisätä liikkeellä oloa ja kävelymatkan pituutta. Kun liikkuminen sujuu tasamaalla oireettomasti ja olosi on hyvä, voit kokeilla myös portaissa kävelyä.

Kerro henkilökunnalle, jos liikkuesssa tulee oireita, kuten huimausta, pahoinvointisuutta tai lisääntyviä kipuja.

## Liikeharjoitukset

Ylävartalon liikeharjoitukset tehostavat hengitystä, parantavat ryhtiä sekä hartiasseudun ja ylävartalon liikkuvuutta. Lisäksi ne rentouttavat lihaksia.

- Harjoittele 1–2 kertaa päivässä, mielellään peilin edessä.
- Aloita viidellä toistolla ja lisää toistojen määrä vähitellen 10–15 kertaan.
- Älä pidätä hengitystä.
- Jatka harjoituksia rintalastan luutumisen ajan, noin 2–3 kuukauden ajan.



### Harjoitus 1: Hartiat rennoiksi

- Ota ryhdikäs asento istuen tai seisten.
- Pyöritä hartioita ensin etukautta ja sitten takakautta ympäri rauhalliseen tahtiin.



### Harjoitus 2: Käden nosto

- Pidä hartiat alhaalla ja selkä suorana.
- Nosta vuorotellen käsi ylös kohti kattoa ja hengitä samalla nenän kautta sisään.
- Tuo käsi alas ja puhalla samalla kevyesti suun kautta ulos.



### Harjoitus 3: Rauhallinen vuoronyrkkeily

- Ota ryhdikäs asento istuen tai seisten.
- Kurkota vuorotellen kummallakin kädellä pitkälle eteenpäin rauhallisesti. Vedä toista kättä samalla kevyesti taaksepäin.



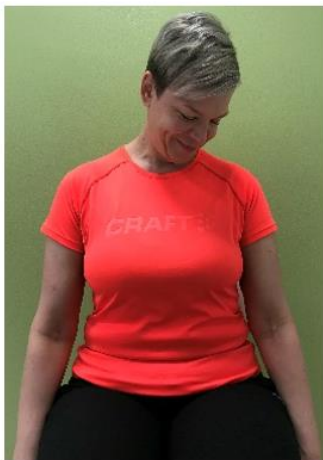
#### Harjoitus 4: Vartalon sivutaivutus

- Istu ryhdikkäänä ja pidä katse suoraan eteenpäin.
- Taivuta vartaloa suoraan sivulle ja kurkota kädellä kohti lattiaa.
- Ojenna vartalo takaisin suoraksi.
- Toista molemmille puolille.
- Voit tehdä liikkeen myös seisten.



#### Harjoitus 5: Selän ryhtiliike

- Istu selkä suorassa.
- Tuo kädet eteen, leuka kohti rintaa ja anna yläselän pyöristyä. Tuo kädet ja hartiat taakse ja nosta katse ylös.



#### Harjoitus 6: Hartiaseudun vetreytys

- Istu selkä suorana.
- Vie päätä etukautta puolelta toiselle.

### Huomioitavaa leikkauksen jälkeen

- Rintalastan luutumisen kestää noin 2-3 kuukautta.
- Nouse istumaan ja mene makuulle kylkimakuun kautta luutumisen ajan.
- Vältä lisäksi ylävartalon äkillisiä riuhtaisuja, voimakkaita kierto- ja sivutaivutusliikkeitä sekä yhtäkkisiä ponnistuksia.
- Ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä kuukautena saat nostaa ja kantaa enintään 5 kg ja toisena kuukautena 10 kg painoisia taakkoja.
- Vältä rasitusta heti ruokailun jälkeen, väsyneenä, sairaana tai huonovointisena sekä jonkin ruumiillisen tai henkisen rasituksen jälkeen.

## RPE-asteikko koetun kuormituksen arviointiin

### RPE-asteikko (Rating of Perceived Exertion)

Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu?	
6	ei juuri hengästymistä
7 erittäin kevyt	
8	
9 hyvin kevyt	
10	
11 kevyt / sallii laulun	
12	vähän hengästymistä
13 hieman rasittava / sallii puheen	
14	
15 rasittava / puuskututtaa	voimakasta hengästymistä
16	
17 hyvin rasittava	
18	
19 erittäin rasittava	
20	

RPE-asteikon avulla voit arvioida, kuinka rasittavalta liikkumisesi tuntuu. Numerot kuvaavat hengästymisen ja kokonaiskuormituksen tuntemusta.

## Liikuntaohjeita

Säännöllinen liikunta edistää toipumista, parantaa suorituskykyä ja kohentaa mielialaa. Tauota paikallaan oloa - jo kevytkin liikuskelu ja muutaman minuutin liikuntakerrat ovat hyödyllisiä. Omia tuntemuksia kuunnellen opit liikkumaan turvallisesti ja samalla tehokkaasti. Apuna voit käyttää RPE-asteikkoa. Ensimmäisenä kuukautena leikkauksen jälkeen liikkumisen tulisi tuntua kevyeltä tai hieman rasittavalta (RPE 11–13).

Sopivaa liikuntaa toipilasvaiheen alkupuolella ovat kevyet arkiaskareet sekä rauhallinen kävely tasaisessa maastossa 1-3 kertaa päivässä. Aluksi riittää 10–30 minuutin kävely useamman kerran päivässä. Aloita lisäämällä liikuntakertojen määrää, pidennä asteittain matkaa ja kunnon kohotessa lisää vauhtia. Pidennä liikunnan kestoa vähitellen tuntiin päivässä.

Liikunnan aikana ja sen jälkeen olosi tulee olla hyvä. Rytmitä lepo ja liikunta tuntemusten mukaan. Toipuva sydän tarvitsee lepoa myös päivällä.

Noin 2-3 kuukauden kuluttua leikkauksesta voit alkaa varovasti sauvakävellä, pyöräillä, uida, hiihtää, hölkätä, tehdä lihasvoimaharjoituksia tai jatkaa voinnin mukaan muita itselle sopivia liikuntamuotoja.

	1. kuukausi	2. kuukausi	3. kuukaudesta eteenpäin
Rasitustaso	<b>Kevyt – hieman rasittava (RPE 11–13)</b>	<b>Hieman rasittava (RPE 12–14)</b>	<b>Rasittava (RPE 13–16)</b>
Sopivat arkiaskareet	<b>Ruuanlaitto, tiskaus, kauppa-asiointi, pienet käsityöt</b>	<b>Imurointi, leipominen, kevyet pihatyöt, kevyet remontointi- ja asennustyöt</b>	<b>Lumityöt, ruohonleikkuu, halonhakkuu, rakennustyöt</b>
Liikunta	<b>Kävely, kuntopyöräily 1–3 kertaa päivässä, 10–30 minuuttia kerrallaan</b> <b>Ylävartalon liikeharjoitukset päivittäin</b>	<b>Esim. sauvakävely 1–2 kertaa päivässä 15–45 minuuttia kerrallaan</b> <b>Kevyet lihasvoimaharjoitteet</b>	<b>Omiin harrastuksiin palaaminen asteittain</b> <b>- esim. pyöräily, uinti, hiihto, hölkkä</b> <b>Kuntosaliharjoittelu</b>



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille



Liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Suositus on ydinsisällöltään samanlainen myös yli 64-vuotiaille. Liikunnan tulisi koostua kestävyystyypisistä harjoittelusta sekä lihasvoimia, tasapainoa ja notkeutta kehittävästä harjoituksesta. Vireydestä kannattaa huolehtia myös terveellisellä ruokavaliolla ja riittävällä unella.

### Henkilökohtaiset liikuntaohjeet:

---



---



---



---



---

Tarvittaessa ota yhteyttä:

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