

## Kuntoutuminen ulkosynnyttimien poistoleikkauksen jälkeen

Tämä ohje on tarkoitettu ulkosynnyttimien poistoleikkaukseen tulevalle. Ennen leikkausta jatka liikkumista arjessasi entiseen tapaan. Hyvä fyysinen kunto auttaa leikkauksesta toipumisessa. Tästä ohjeesta saat tietoa leikkauksen jälkeisestä kuntoutumisesta.

Lisää ohjeita ja vinkkejä leikkaukseen valmistautumiseen sekä siitä toipumiseen voit lukea osoitteesta [www.terveyskyla.fi/leikkaukseen](http://www.terveyskyla.fi/leikkaukseen)

### Leikkauksen jälkeinen kuntoutuminen vuodeosastolla

#### Kivunhallinta

Leikkauksen jälkeen kipujen tulee olla hallinnassa niin, että pystyt tehokkaasti syventämään hengitystäsi ja olemaan liikkeellä. Kerro osastolla henkilökunnalle kivuistasi. Huolehdi riittävästä kivun hoidosta myös kotiutumisen jälkeen.

#### Hengitysharjoitukset

Hengitysharjoitusten tavoitteena on keuhkotuuletuksen tehostuminen, mahdollisen liman irtoamisen edistäminen ja keuhkokuumeriskin pienentyminen. Aloita hengitysharjoitukset selinmakuulla, jotta löydät oikean tekniikan. Tämän jälkeen voit tehdä harjoitteen myös seisten. Mikäli sinulla ei ole rajoitettu istumista, voit tehdä harjoitteen myös istuen.



Harjoittele aluksi palleahengitystä. Aseta käsi vatsan päälle. Sisäänhengityksen aikana tunnet, kuinka vatsan alue kohoaa. Uloshengityksessä vatsa laskeutuu rennosti. Aloita hengityksen tehostaminen palleahengityksen avulla heti leikkauksen jälkeen. Tehokas hengitys nopeuttaa toipumista, auttaa rentoutumaan ja lievittää kipua. Tee hengitysharjoituksia leikkauksen jälkeen kerran tunnissa valveilla ollessasi.

## Vastustetut hengitysharjoitukset

Puhallus vastusta vasten tehostaa keuhkojen tuuletusta ja edistää mahdollisen liman irtoamista keuhkoista. Tee harjoitus makuulla tai seisten tai mikäli istumista ei ole rajoitettu, voit tehdä harjoitteen myös istuen.



Tarvittaessa osastolla käytetään hengitysharjoitusvälineinä puhallusrengasta tai vesi-PEP-pulloa. Aloita harjoitus saamiesi ohjeiden mukaan rauhallisella sisäänhengityksellä nenän kautta. Puhalla suun kautta letkuun normaalia uloshengitystä voimakkaammin, mutta pidä hengityksirytmisi luonnollisena. Sinun ei tarvitse puhallaa keuhkoja tyhjäksi.

Pullopuhallusharjoitteluun löydät ohjeen osoitteesta [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) hakusanalla "Pullopuhallus" (Kuntoutumistalo).

## Vuoteesta nousu ja makuulle meno kylkimakuun kautta

Leikkauksen jälkeen sinulla on mahdollisesti lääkärin määrittämä istumakielto. Nouse vuoteesta kylkimakuun kautta istumista välttämällä. Vedä polvet koukkuun ja käänny kylkimakuulle. Vie jalat vuoteen reunan yli ja työnnä itsesi käsillä avustaen ylös vuoteesta. Verenpaineen tasaamiseksi, voit tarvittaessa olla lyhyen hetken kuvan mukaisessa asennossa ennen seisomaan nousua. Vie paino jaloille ja nouse seisomaan.



Laskeudu takaisin vuoteeseen kylkimakuun kautta välttämällä vuoteen reunalla istumista.

## Liikkuminen osastolla

Raajojen liikuttelu ja asennon vaihtelu vuoteessa ollessa vilkastuttavat verenkiertoa ja helpottavat liikkeelle lähtöä. Kävely edistää kuntoutumistasi sekä tehostaa hengitystä ja verenkiertoa. Vuoteesta ylösnousu ja liikkeelle lähtö tapahtuu usein jo leikkauspäivänä hoitajan ohjeistamana. Kun liikkuminen on sujuvaa ja turvallista, liiku käytävällä itsenäisesti useita kertoja päivässä. Pystyasento auttaa verenpaineen säätelyä ja vähentää huimauksen tunnetta.

## **Leikkauksen jälkeinen kuntoutuminen kotona**

Paraneminen on yksilöllistä ja toipilasaika kestää leikkauksen jälkeen n. 4-6 viikkoa. Tämä aika on syytä välttää voimakkaasti rasittavaa ja hengästyttävää liikuntaa, sekä raskaiden taakkojen nostamista ja ponnistelua. Noudata aina lääkäriltä saamiasi ohjeita toipilasajan pituudesta.

Kävely kohottaa yleiskuntoa ja sen voit aloittaa heti kotiututtuasi. Aloita lyhyillä ja rauhallisilla kävelylenkeillä. Tee kävelylenkkejä päivittäin. Lisää rasitusta vähitellen omien tuntemustesi mukaan. Lisää ensin kävelykertoja, sitten matkaa ja lopuksi vauhtia. Porraskävely on sallittua heti leikkauksen jälkeen. Nouse portaat aluksi rauhalliseen tahtiin. Toipilasajan jälkeen voit vähitellen palata omiin liikuntaharrastuksiisi.

Jatka osastolla ohjattuja hengitysharjoituksia kotiutumisen jälkeen noin kahden viikon ajan, kunnes limaisuus on selvästi poistunut, pystyt olemaan liikkeellä normaalisti, eikä hengityksessä ole ongelmia.

### **Arven käsittely**

Voit alkaa käsitellä arpia, kun leikkaushaavojen tikit ovat sulaneet tai poistettu ja mahdollinen rupi irronnut. Jäljellä on vain siisti arpi, joka ei punoita tai eritä. Käsittele arpea ja sitä ympäröivää ihoa ja limakalvoa päivittäin. Arven käsittely ehkäisee kiinnikkeiden ja kiristyksen syntyä arven ympärille. Huolehdi limakalvojen riittävästä kosteudesta.

Arven käsittelyyn voit tutustua tarkemmin osoitteesta [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) hakusanalla "Keinoja arven itsehoitoon" (Kuntoutumistalo).

### **Lantionpohjan toiminta ja seksuaaliterveys**

Leikkausalueen arpeutuminen voi joskus aiheuttaa ongelmia lantionpohjan toiminnan, virtsaamisen ja sukupuolielämän kanssa. Kerro tilanteestasi rohkeasti terveydenhuollon ammattilaiselle.

Lue lisää seksuaaliterveydestä osoitteesta [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) hakusanalla "Seksuaaliterveys" (Naistalo)

Lue lisää lantionpohjan ongelmista osoitteesta [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) hakusanalla "Lantionpohjan ongelmat" (Kuntoutumistalo).