

Rintakehän, selän ja vatsan alueen leikkauksen jälkeiset harjoitukset

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Ohje on tarkoitettu rintakehän, selän- ja vatsanalueen leikkauspotilaille. Tavoitteena on kiinnittää huomiota tehokkaaseen hengitykseen ja verenkierron vilkastuttamiseen liikeharjoituksilla ja liikkumisella osastolla toimenpiteen jälkeen.

Hengityksen tehostaminen

Toimenpiteen jälkeen tehoton, pinnallinen hengitys saattaa aiheuttaa liman kerääntymistä keuhkoihin. On tärkeää, että tehostat hengitystä ja vaihdat asentoa usein. Tällä tavoin voit ehkäistä mahdollisia toimenpiteen aiheuttamia jälkiseurauksia kuten keuhkojen osittaista kasaan painumista ja keuhkokuumetta. Hengityksen syventäminen ja tehokas kipulääkitys rentouttavat lihaksia ja lievittävät kipua.



- Hengitä tehokkaasti 5 – 10 kertaa, rauhallisesti nenän kautta sisään ja rennosti suun kautta ulos.
- Suorita harjoitus puoli-istuvassa asennossa tai selinmakuulla polvet koukussa.
- Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ja uloshengityksen aikana laskee.
- Toista harjoituksia kerran tunnissa valveillaoloaikana

Henkilökohtaiset ohjeet: _____

Hönkiminen ja yskiminen

Poista lima keuhkoista hönkimällä ja yskimällä. Hönkiminen on yskimistä kevyempi tapa saada lima irtoamaan keuhkoputkista. Mielikuvana hönkimisessä voit pitää peilin huurruttamista, mutta puhalluksen tulee olla nopeampi ja napakampi. Yskiminen ja hönkiminen aiheuttavat kivun tunnetta haavan seutuun, joten tue haava-aluetta.

Verenkierron vilkastuttaminen

Nukutus, puudutus ja vuodelepo hidastavat laskimoverenkiertoa lisäten alaraajojen ja lantion alueen veritulppariskiä. Aloita harjoitteet heti herättyäsi toimenpiteen jälkeen.

- 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.

Vuoteesta nouseminen

Toimenpiteen jälkeen, luvan saatuasi, pyri pystyasentoon mahdollisimman nopeasti. Pystyasento edistää hengityksen ja verenkierron palautumista ennalleen.

Nouse istumaan kylkiasennon kautta.

- Koukista polvet ja käänny kyljelle.
- Siirrä jalat vuoteen reunan yli ja nouse käsillä työntäen istumaan (kts. alla oleva kuva).



Liikkuminen osastolla

Kävellessä kiinnitä huomio ryhtiin. Toimenpiteen jälkeen ryhti saattaa esim. kivun vuoksi olla kumara. Kävele osastolla voinnin mukaan useita kertoja päivässä. Kävellessä hengitys syvenee, verenkierto vilkastuu ja suolen toiminta normalisoituu.

Erytisesti vatsanalueen tähytystoimenpiteen jälkeen huomioitavaa

Toimenpiteen jälkeen saattaa ilmetä jonkinasteista hengitysvaikeutta tai epämiellyttävää pistelyä hartioissa. Kyseessä on todennäköisesti toimenpiteessä käytetyn tutkimuskaasun (hiilidioksidin) aiheuttama palleahermon ärsytys. Oireet ovat täysin vaarattomia. Tutkimuskaasu imeytyy kudoksiin muutaman vuorokauden aikana ja poistuu kudoksista uloshengityksen kautta.

Kotiutusvaiheen ohjeita

Sairausloman pituus vaihtelee toimenpiteen mukaan. Huomioi, että kotiin lähtiessä olet vielä toipilas. Lisää räsitusta sairausloman aikana vähitellen.

Aloita liikkuminen rauhallisella kävellyllä. Ulkoilu ja kevyt liikunta ovat suositeltavia yleiskunnon kohottamiseksi. Liikkuminen ei saa lisätä kipuja. Lisää liikkumista vähitellen voimiesi mukaan toimenpidettä edeltäneelle tasolle.

Fysioterapeutin yhteystiedot:

Nimi _____ Puh. _____