

Virtsarakon poistoleikkaus (kystektomia) – liikunta ennen leikkausta

Ohje on suunnattu ensisijaisesti virtsarakon poistoleikkaukseen (kystektomia) tuleville potilaille.

Liikunta ja sen merkitys

Säännöllinen liikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä vahvistaa lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä. Liikkuminen myös auttaa jaksamaan arjessa paremmin. Se kohentaa mielialaa, parantaa unen laatua sekä lievittää stressiä. Noin 4-2 viikkoa ennen toimenpidettä aloitettu säännöllinen liikkuminen ja tupakoinnin lopetus edistävät leikkauksesta toipumista. Myös mahdollisten syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen on tärkeä pysyä fyysisesti aktiivisena. Liikkuminen syöpähoitojen aikana kohentaa elämänlaatua ja ehkäisee monia hoitojen aiheuttamia haittoja.

Terveellinen liikunta

Liikkumisen määrä tulee suhteuttaa oman kunnon mukaan. Liikunta ei koskaan saa aiheuttaa hengenahdistusta tai kipuja. Kestävyysliikuntaa (kävely, pyöräily ja uiminen) olisi suositeltavaa harjoittaa 2-3 kertaa viikossa noin 15-60 minuuttia kerrallaan. Kestävyysliikuntaa tehdessä tulisi pystyä puhumaan hengästyttä. Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua (kuntosali- ja vastusharjoittelu sekä vesijumppa) olisi suositeltavaa harjoittaa 1-2 kertaa viikossa vähintään 20 minuuttia kerrallaan.

Kuntoutus toimenpiteen jälkeen osastolla

Osastolla tapaat leikkauksen jälkeen fysioterapeutin, joka antaa sinulle jatko-ohjeita liikkumiseen liittyen sekä erilaisia liike- ja hengitysharjoituksia. Varhainen pystyasentoon nouseminen ja voinnin mukaan liikkeelle lähtö sekä omatoiminen harjoittelu edesauttavat kuntoutumista ja ehkäisevät leikkaukseen liittyviä komplikaatioita. Tavoitteena on saavuttaa leikkausta edeltävä kunto mahdollisimman pian toimenpiteen jälkeen.

Lisää tietoa:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00638

<https://www.kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syopataudit/virtsarakon-syopa/>

Lihaskuntoa vahvistavia liikeharjoitteita

Harjoitteita suositellaan tekemään 3-4 kertaa päivän aikana.



Tuolilta ylösnousu

Nouse seisomaan ja istuudu hitaasti takaisin tuolille.

Toista 5 kertaa.



Polven ojennus istuen

Istu tukevalla tuolilla jalat rinnakkain ja kiinni lattiassa. Koukista nilkka ja ojenna polvi suoraksi. Palauta jalka takaisin lattiaan rauhallisesti.

Toista 5 kertaa molemmille jaloille.



Yläraajojen ojennus pään yläpuolelle

Istu tai seiso. Ojenna kyynärvarret suoraksi ja risti kädet.

Nosta käsivarret pään yläpuolelle ja hengitä samalla syvään. Laske kädet alas ja hengitä ulos.

Toista 5 kertaa.