

## KIRURGISEN TOIMENPITEEN JÄLKEINEN LIIKUNTA

Sopivalla liikunnalla toimenpiteen jälkeen voit edistää toipumistasi. Liikkumattomuus tai liian varhain aloitettu voimakas kuormitus voi heikentää tai viivästyttää kudosten paranemista. Toimenpiteen jälkeisenä päivänä voit liikkua vointisi mukaan kivun sallimissa rajoissa. Sopivia liikuntamuotoja toipumisvaiheen aikana ovat kevyt voimistelu ja kävelylenkkeily. Toipumisvaiheessa vältä äkkinäisiä liikkeitä ja ponnistuksia kuten voimakasta venyttelyä, työntämistä, vetämistä, nostamista ja kantamista (yli 5 kg). Aloita varsinainen kuntoliikunta vasta sairasloman jälkeen. Urheiluun voit palata vasta 2 kk toimenpiteestä.

### Hengityksen tehostaminen

toimenpiteen jälkeen rentouttaa lihaksia, vähentää pahoinvointia, kipua ja auttaa vähentämään keuhkoihin kertyvää ylimääräistä limaisuutta.

#### Palleahengitysharjoitus

Vedä nenän kautta keuhkot täyteen ilmaa, jolloin vatsa kohoaa ja rintakehä laajenee. Anna hengityksen poistua rennosti suun kautta ulos. Hengitä syvään ja rauhallisesti 5 kertaa peräkkäin. Pidä tauko. Toista harjoitus 3 kertaa. Tee harjoitus kerran tunnissa.



lievittää

Toimenpiteen jälkeen hengitysteihin mahdollisesti kertyvän ylimääräisen liman poistaminen hengitystä tehostamalla ja yskimällä ehkäisee hengitystietulehdusten syntyä. Yskiessäsi voit tukea haavaa käsin tai tyynyllä. Hengitysteihin kertyneen ylimääräisen limaisuuden poistamista auttaa myös vastapainehengitys puhalluspallon avulla.

### Nilkkojen pumppaavilla liikkeillä

tehostetaan alaraajojen verenkiertoa ja ehkäistään toimenpiteeseen ja vähäiseen liikkumiseen liittyvää verenkierron hidastumisesta aiheutuvaa alaraajojen laskimoveritukosten syntyä.

Koukista ja ojenna nilkkoja tehokkaasti 20 kertaa vähintään kerran tunnissa.



## Vuoteesta ylösnousu

kylkimakuun kautta aiheuttaa leikkausalueella vähiten venytystä ja kipua.

Vedä selin makuulla polvet koukkuun ja käänny kylkimakuulle. Vie jalat sängynlaidan yli työntäen samalla itsesi käsillä auttaen istumaan. Mene vuoteeseen samalla tavalla kylkimakuun kautta.



takaisin

**Vatsan alueen** leikkauksen jälkeen ylösnousu tapahtuu leikatun/leikkaamattoman puolen kautta (toimenpiteen jälkeen annetun ohjeen mukaan). Jos sinulla on tukiliivi käytössä, pue se päälle ennen ylösnousua.

**Rintaleikkauksen** jälkeen ylösnousu tapahtuu leikkaamattoman puolen kautta.

**Kaulan alueen** leikkauksen jälkeen ylösnousua voi auttaa tukien päästä tai hiuksista.

**Y-proteesileikkauksen** jälkeen lonkkien koukistusta tulee välttää myös ylösnoustaessa.

## Hyvään ryhtiin

on tärkeää kiinnittää huomiota toimenpiteen jälkeen, koska painaudut helposti etukumaraan asentoon. Ryhdin ojentaminen on tärkeää, jotta leikkausalue ei jää kiristäväksi. Hyvä ryhti helpottaa myös hengitystä ja selkäoireita.

Istu ryhdikkäästi. Sisään hengityksen aikana ojenna selkä ja vie käsiä taakse. Palauta kädet eteen uloshengityksen aikana.

