

RINTALEIKKATUN VOIMISTELUOHJELMA

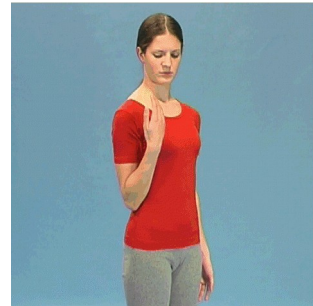
SEURAAVAT HARJOITTEET VOIT ALOITTA A HETI LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Lymfaturvotuksen ehkäisyyn

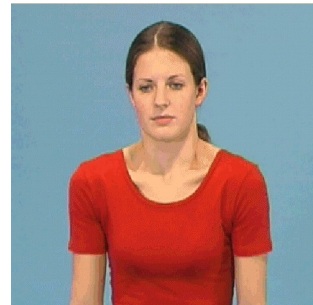
1. Pidä yläraaja kohoasennossa. Ota sukkamytty/superlonpala käteen ja purista kättä kevyesti nyrkkiin niin, että sormet puristuvat mahdollisimman kevyesti sukkamyttyyn/superloniin. Pumppaa reippaassa tahdissa muutama minuutti, lepää välillä. Toista tarvittaessa useita kertoja päivässä, mikäli yläraaja tuntuu väsyneeltä tai raskaalta.



2. Istuen, makuulla tai seisten, koukista ja ojenna kyynärpäätä.

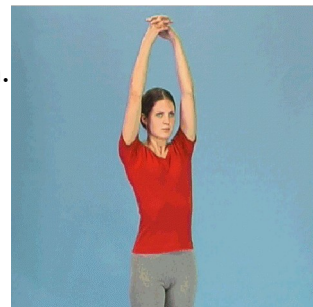


3. Seisten tai istuen, pyöritä hartioita ympäri molempiin suuntiin.



DREENIN POISTON JÄLKEEN VOIT ALOITTA A OLKANIVELEN AVUSTETUT LIIKKEET KIVUN SALLIMISSA RAJOISSA. Lisää toistojen määrää asteittain.

4. Istuen tai seisten. Kädet vartalon edessä, kyynärpäät suorina ja sormet ristissä. Nosta kädet ylös ja vie ne mahdollisimman kauas taakse. Toista liike 5-15 kertaa.



5. Istuen tai seisten. Vedä toisella kädellä hihnasta niin, että harjoiteltava käsi nousee ylös.

Vastusta harjoitettavan käden alastuontia toisella kädellä. Toista liike 5-15 kertaa.



6. Seiso kasvot seinään päin. Kävele sormilla seinää ylöspäin mahdollisimman korkealle. Palaa takaisin samalla tavalla.

Tee harjoitus myös kylki seinään päin ja kävele sormilla seinää ylös kuten edellä. Toista liike 5-15 kertaa.

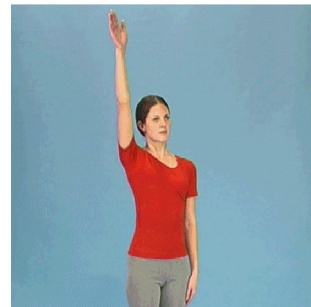


5-7 PÄIVÄN KULUTTUA LEIKKAUKSESTA VOIT ALOITTA A AKTIIVISET RYHTIÄ JA OLANIVELEN LIIKKUVUUTTA YLLÄPITÄVÄT LIIKEHARJOITUKSET.

Lisää toistojen määrää asteittain.

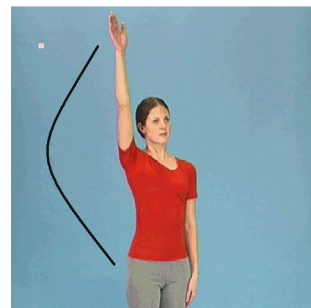
7. Vie yläraaja etukautta ylös peukalon osoittaessa menosuuntaan.

Toista liike 5 – 15 kertaa.

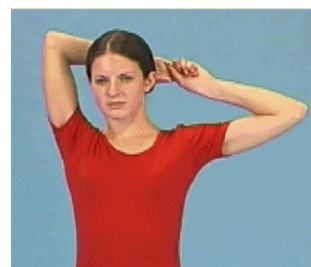


8. Vie yläraaja sivukautta ylös peukalon osoittaessa menosuuntaan. Toista liike 5-15

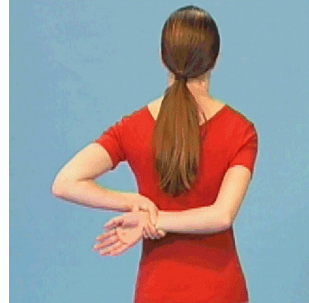
kertaa.



9. Istuen tai seisten, Vie käsi niskan taakse. Voit tarttua toisella kädellä ranteesta ja auttaa liikettä. Toista liike 5-15 kertaa.



10. Vie harjoitettava käsi selän taakse. Voit auttaa liikettä ottamalla toisella kädellä ranteesta kiinni. Toista liike 5-15 kertaa.



11. Istu selkä suorassa, jalat tukevasti lattiassa. Vedä lapaluut yhteen, käännä samalla peukalot ja kämmenet ylöspäin. Toista liike 5-15 kertaa.



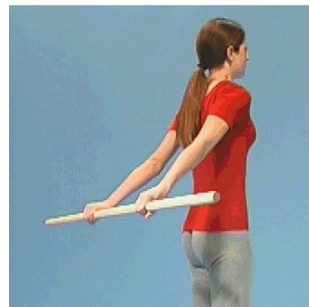
12. Seisten tai istuen, nosta keppi eteen ylös kädet suorina. Toista liike 5-15 kertaa.



13. Seisten, ota harjoitettavalla kädellä kiinni kepin päästä. Avusta toisella kädellä harjoitettavan käden sivulle-ylös vientiä. Toista liike 5-15 kertaa.



14. Seiso keppi selän takana, Pidä kyynärpäätä suorina. Nosta keppi ylös irti vartalosta. Toista liike 5-15 kertaa.



Rintaleikkauksen jälkeen, toipilasaikana, tulee välttää painavien tavaroiden kantamista ja nostamista leikatun puolen kädellä. Voit käyttää kättä kevyissä askareissa. Aluksi sopiva liikuntamuoto on kävely. Leikkaushaavan parannuttua voit aloittaa rasittavamman liikunnan harrastamisen, kuten juoksun, uinnin, pyöräilyn ja kuntosaliharjoittelun. Pitkäkestoinen käden rasittaminen, kuten kantaminen, työskentely kädet koholla tai tauotta sekä yläraajaan tukeutuminen saattavat aiheuttaa myöhäisoireita leikatun puolen yläraajaan.