

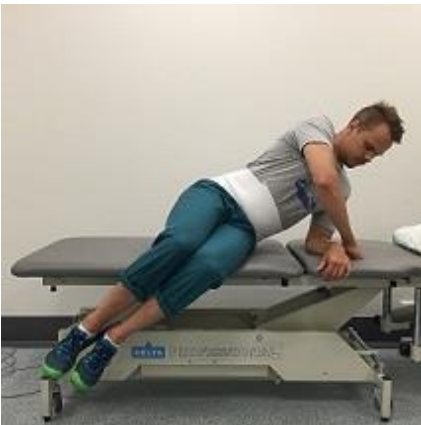
Kuntoutuminen alavatsakielekeleikkauksen jälkeen (TRAM, DIEP)

Alavatsakielekeleikkauksen jälkeinen varoaika on noin **kahdeksan viikkoa**. Tänä aikana vältä raskaiden taakkojen (yli 1–2 kg) nostamista ja kantamista.



Käytä sairaalasta saamaasi elastista vatsan tukivyötä **kuusi viikkoa leikkauksen jälkeen** tai sinulle kotiutuessasi erikseen annetun ohjeen mukaan.

Pue tukivyö päällesi ennen vuoteesta ylösnousua ja käytä liikkeellä ollessasi tai sinulle kotiutuessasi erikseen annetun ohjeen mukaan.



Varoaikana nouse vuoteesta kyljen kautta ja vältä vatsalihaksilla ponnistamista.



Kävely on suositeltavaa liikuntaa. Kävely auttaa toipumaan leikkauksesta ja parantaa yleiskuntoa sairaalassaolon jälkeen.

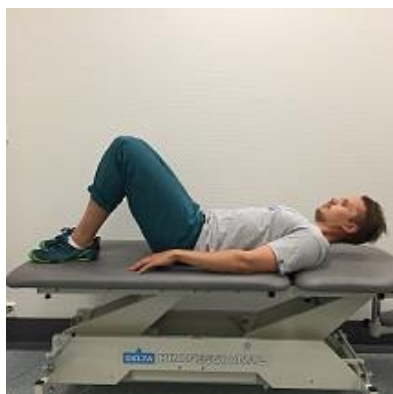
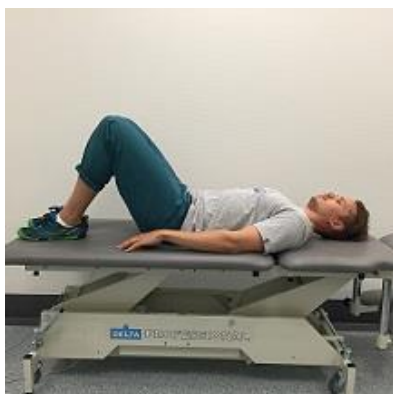
Kävellessä pyri pitämään hartiat rentoina ja ryhti mahdollisimman hyvänä leikkaushaavan kiristyksestä huolimatta.

Pyri kävelemään päivittäin tai lähes päivittäin. Aloita pienistä matkoista ja lisää kävelymatkaa nousujohteisesti voinnin mukaan.

2 viikon kuluttua leikkauksesta voit aloittaa hyvin kevyen vatsalisharjoittelun. Tämän tarkoituksena on saada vatsalihasten toimintakyvyn palautuminen käyntiin, jotta ne myöhemmin kestävät normaaleja

päivittäisiä toimia. **2 viikon kuluttua leikkauksesta** voit aloittaa myös kevyen vatsalihasten venyttelyn. Tämän tarkoituksena on palauttaa lihasten joustavuus ennalleen, ehkäistä haavasta muodostuvan arven kiristymistä sekä kohentaa vartalon ryhtiä. **Harjoittele 5–6 päivänä viikossa.**

Tee vatsalihasharjoite hengityksen tahdissa 3 x 5–15 kertaa ja jokaisen vatsalihasharjoituksen jälkeen venytysharjoite hengityksen tahdissa 3 x 2-5 kertaa.



Vatsalihasharjoite

Selinmakuulla polvet koukussa, kädet vartalon vierellä.

Nosta uloshengityksellä päätä alustasta ja vie leukaa kevyesti kohti rintaa. Sisäänhengityksellä laske pää rauhallisesti takaisin alustalle.

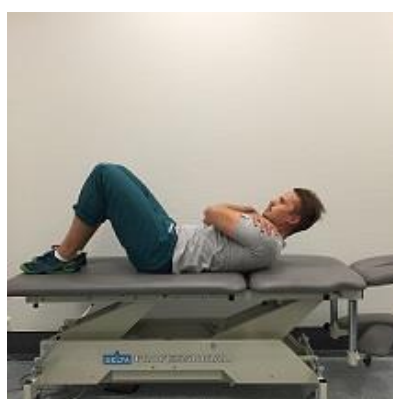
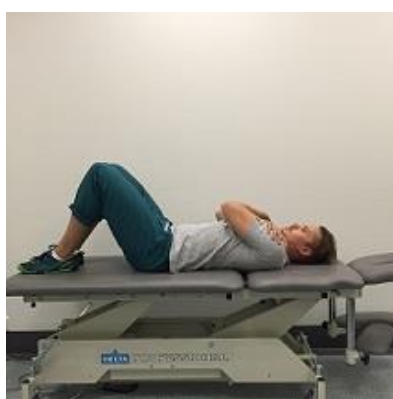


Venytysharjoite

Selinmakuulla jalat suorina, kädet vartalon vierellä.

Nosta sisäänhengityksellä kädet pään yli vartalon jatkeeksi. Laske uloshengityksellä kädet takaisin vartalon vierelle.

6 viikon kuluttua leikkauksesta voit aloittaa vatsalihasten kevyehköt voimaharjoitukset. Toista liike hengityksen tahdissa 3 x 5-15 kertaa.



Vatsalihasharjoite

Selinmakuulla polvet koukussa, kädet ristissä rinnalla.

Nosta uloshengityksen aikana päätä, hartiat ja yläselkä alustasta. Sisäänhengityksen aikana palaa rauhallisesti jarruttaen takaisin alkuasentoon.

2 kuukauden kuluttua leikkauksesta voit palata pikkuhiljaa entisiin harrastuksiin.