

Liikeharjoitteet rintaontelon avoleikkauksen jälkeen

Rintaontelon avoleikkauksen jälkeinen **varoaika on noin 6 viikkoa**. Tänä aikana vältä raskaiden taakkojen nostamista ja kantamista sekä suuria ponnisteluja. Kevyitä kotitöitä voit tehdä voinnin mukaan. Leikatun puolen yläraajaa saa käyttää vapaasti päivittäisissä toimissa sekä nostaa ylös **kivun sallimissa rajoissa**.

Tee liikkeet 2-3 kertaa päivässä rauhallisesti venyttäen kivuttomalla liikeradalla. Älä pidätä hengitystä. Toista kutakin liikettä 2-3 kertaa 5-10 toistoa. Jatka harjoittelua 5-6 viikkoa.

Liikeharjoitteet voit aloittaa **dreenin poiston jälkeisenä päivänä**.



Nosta hartioita ylös ja laske rennoksi alas.



Sormet olkapäillä: Pyöritä kyynärpäitä ympäri. Vaihda suuntaa.



Sormet ristissä takaraivolla, kyynärpäät sivuilla, niska pitkänä. Vedä leukaa kohti rintaa ja tuo kyynärpäät nenän eteen yhteen. Ojenna selkä ja niska, vie kyynärpäät takaisin sivuille.



Sormet ristissä: Nosta kädet etukautta suorina ylös ja laske samaa reittiä alas.



Istuen, sormet takaraivolla tai olkapäillä: Kierrä ylävartaloa rauhallisesti vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Katso liikkeen suuntaan.



Istuen, kädet rentoina sivuilla: Taivuta ylävartaloa rauhallisesti vuorotellen oikealle ja vasemmalle.