KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Liikeharjoitteet ruokatorvileikkauksen jälkeen

Ruokatorvileikkauksen jälkeinen varoaika on **6-8 viikkoa**. Tänä aikana vältä raskaiden taakkojen nostamista ja kantamista sekä suuria ponnisteluja. Kevyitä kotitöitä voit tehdä voinnin mukaan.

Liikunta edistää toipumista. Tee päivittäin lyhyitä kävelylenkkejä ja lisää vähitellen rasitusta voinnin mukaan. Jatka hengitysharjoituksia ja pullopuhalluksia niin kauan kun liikkuminen on normaalia vähäisempää.

Liikeharjoitteet voit aloittaa **dreenin poiston jälkeisenä päivänä**.
Tee liikkeet 2-3 kertaa päivässä rauhallisesti venyttäen kivuttomalla liikeradalla. Älä pidätä hengitystä. Toista kutakin liikettä 2-3 kertaa 5-10 toistoa. **Jatka liikkeiden tekoa 5-6 viikkoa**.

Nosta hartioita ylös ja laske rennoksi alas.

Sormet olkapäillä: Pyöritä kyynärpäitä ympäri. Vaihda suuntaa.

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

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

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

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