KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Liikeharjoitteet sternotomialeikkauksen jälkeen

Sternotomialeikkauksen jälkeen **varoaika on 3 kuukautta** eli rintalastan luutumisen ajan. Tänä aikana vältä raskaita kotitöitä ja suuria ponnisteluja sekä äkkiliikkeitä ja äärikiertoja.

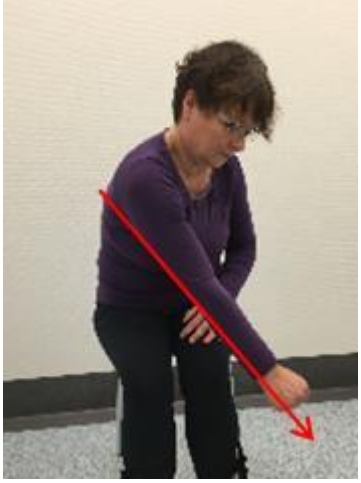
Nostorajoitus **ensimmäisen kuukauden ajan on 2 kg** ja **toisen kuukauden ajan 5 kg**. Tämän jälkeen kuormitusta voidaan nousujohteisesti lisätä.

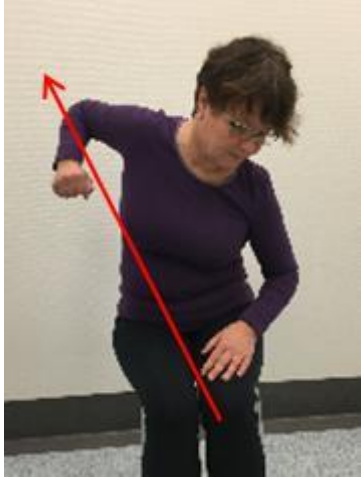
Rintakehän normaalista liikkuvuudesta on huolehdittava, koska se vaikuttaa niin hengitykseen kuin koko ylävartalon toimintaan. Ryhtiä ja rintakehän liikkuvuutta ylläpitävä/parantava **harjoittelu aloitetaan neljäntenä leikkauksen jälkeisenä päivänä**, mikäli dreeni on tuohon mennessä päästy poistamaan. Muutoin aloitus vasta dreenin poistosta seuraavana päivänä.

Seuraavat harjoitukset auttavat liikkuvuuden säilyttämisessä. Tee liikkeet kerran päivässä rauhallisesti venyttäen kivuttomalla liikeradalla. Älä pidätä hengitystä. Harjoitukset saattavat aluksi aiheuttaa pientä epämukavuutta rintakehällä, kipu ei saa kuitenkaan jäädä jomottamaan harjoituksen jälkeen.

Ojenna kättä vuorotellen eteen ja vedä taakse, ikään kuin köyttä vetäessä. Aluksi kannattaa välttää voimakasta taakse vetoa.

Toista 10x.





Vedä kyynärpää kohti kattoa, ikään kuin puita sahatessa.

Toista molemmilla käsillä 10x.

Kurota kättä kohti kattoa vuorotellen molemmilla käsillä.

Toista 10x.

Ojenna selkä suoraksi, vedä lapaluut toisiaan kohti, samalla sisään hengittäen. Kädet pysyvät vartalon sivuilla kämmenet ulospäin. Uloshengityksen aikana kädet palautetaan lähtöasentoon ja hartiat rentoutetaan.

Toista 5 – 10x.

Sormet olkapäillä piirrä kyynärpäillä ympyrää.

Toista 5x molempiin suuntiin.