

# Molemminpuolinen rinnanpoisto

Varhainen liikkeelle lähteminen leikkauksen jälkeen, omatoimisesti suoritettavat päivittäiset toiminnot ja liikkuvuusharjoitukset edistävät toipumistasi.

Heti leikkauksen jälkeen saat käyttää molempia yläraajoja vapaasti päivittäisten toimien yhteydessä ja nostaa ylös **kivun sallimissa rajoissa**. Leikkausalueelle asetetut haavadreenit voivat aluksi vaikeuttaa yläraajojen liikkuttelua. Sinun on tärkeää liikkua jo osastolla voitisi mukaan käynnistääksesi leikkauksesta kuntoutumisen. Pidä kävellessä selkä suorana, hartiat rentona ja anna yläraajojen liikkua vapaasti vartalon vierellä.

Kotiuduttuasi voit tehdä tuntemustesi mukaan kevyitä kotitöitä. Vältä kuitenkin edelleen kipua tuottavia yläraajojen liikkeitä ensimmäisen viikon ajan leikkauksesta. **Vältä yli 3 kg painavien raskaiden taakkojen kantamista ja nostamista 4 viikkoa**. Vältä saman ajan rasittavaa työskentelyä, kuten mattojen tamppaamista, lumen luontia, ruohonleikkuuta ja äkkinäisiä repäiseviä liikkeitä (esim. ison koiran ulkoiluttamista).

## Kylmähoito

Liikkuvuus- ja venytysharjoittelun aloituksen myötä sekä rasituksen lisääntyessä voi leikkausalue kipeytyä. Kipua lievittämään voi käyttää kylmähoitoa, ja tähän sopii esim. pakastepussi kankaaseen käärittynä. Voit käyttää myös kaupasta ostettuja valmiita kylmäpakkauksia. Kylmähoidon voi toistaa muutaman tunnin välein, 10–15 minuuttia kerrallaan.

## Liikunta

Yleiskunnon palauttamiseksi kävely on sopivin liikkumismuoto ensimmäisten viikkojen aikana. Noin kuukauden kestävän toipilasajan jälkeen voit harrastaa kaikenlaista yleiskuntoa parantavaa ja monipuolista liikuntaa mieltymystesi mukaisesti. Lisää liikkumista voitisi mukaan.

### 2 viikon kuluttua leikkauksesta

- voit lisätä kävelyyn matkaa ja vauhtia
- voit aloittaa sauvakävelyn ja pyöräilyn
- voit aloittaa uimisen ja muun vesiliikunnan (mikäli haava on kunnolla parantunut)

### 4 viikon kuluttua leikkauksesta

- voit vähitellen aloittaa aktiivisemmän ja kuormittavamman liikkumisen. Tällaista liikuntaa on esim. juoksu, hiihto, ryhmäliikunta, kuntosaliharjoittelu, pallopelit ja soutu sekä reipas hyötyliikunta (lumityöt, raskaat puutarhatyöt).

## Liikkuvuusharjoittelu

Seuraavat harjoitukset edistävät ryhdin ja yläraajojen liikkuvuuden palautumista leikkausta edeltäneelle tasolle. Harjoittelua tulee jatkaa säännöllisesti, kunnes olkanivelten liikkuvuus on palautunut ennalleen. Ylläpitävä harjoittelu (1–2 krt/vko) on tämän jälkeen suositeltavaa. Harjoittelu myös lievittää alkuvaiheen haavakireyttä ja vähentää niska-hartiaseudun lihasjännitystä.

- Harjoittelu aloitetaan **viikon kuluttua leikkauksesta**. Mikäli sinulla on tuolloin vielä leikkausalueella haavadreeni(t), aloita harjoittelu dreerien poistoa seuraavana päivänä.
- Harjoittele 3 kertaa päivässä. Tee jokainen liike aluksi 5 kertaa ja haavojen parantumisen edetessä lisää toistojen määrää 10 kertaan. Pyri lisäämään olkanivelten liikkuvuutta vähitellen, välttämällä aiheuttamasta leikkausalueelle voimakasta kipua. Venyttävä/kiristävä tunne on sallittua.



Sormet ristiin, vie etukautta ylös ja sivukautta alas (seisten selkä seinää vasten/istuen).



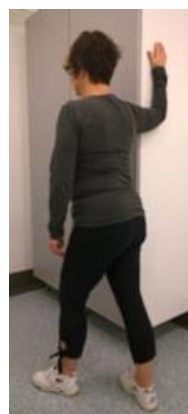
Vuorotellen vie kädet ensin niskan taakse ja sitten selän taakse ranteista kiinni ottaen (seisten/istuen).

- Venytykset aloitetaan edellisten harjoitusten lisäksi **neljän viikon kuluttua leikkauksesta**
- Pidä venytys 20–30 sekuntia. Toista 3–5 kertaa kummallekin puolelle.



Liu'uta kämmentä seinää pitkin ylöspäin mahdollisimman korkealle.

Kevyt venytys tuntuu kainalon alueella.



Nosta käsivarsi ylös esim. oven karmia vasten. Kierrä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan.

Kevyt venytys tuntuu rintalihaksessa.