

Nivusalueen imusolmukkeiden poistoleikkaus

Nivusalueen imusolmukkeiden poistoleikkaus aiheuttaa imunestekierron häiriön alaraajan ja/tai vartalon alaneljänneksen alueella. Tämä voi johtaa kyseisten alueiden lymfaturvotukseen ja riski turvotuksen syntyyn on jatkossa krooninen.

Seuraavien ohjeiden tarkoituksena on auttaa ennaltaehkäisemään turvotuksen syntyä sekä vähentää jo olemassa olevaa turvotusta.

Kuntoutumisen käynnistyminen

Varhainen liikkeelle lähteminen, leikkauksen aiheuttamat mahdolliset rajoitukset huomioiden, edistää kuntoutumistasi leikkauksesta. Turvallisen liikkumisen varmistamiseksi voit tarvittaessa aluksi käyttää liikkumisen apuvälinettä.

Lisää jalkeilla oloaikaa ja kävelymatkaa nousujohteisesti vointisi mukaan. Pyri kävellessä mahdollisimman normaaliin askellukseen välttämällä aiheuttamasta leikkausalueelle voimakasta kipua (venyttävä/kiristävä tunne on sallittua).

Liikkeellä olo sekä liikeharjoitukset edistävät verenkiertoa ja imunestekiertoa leikkauksen jälkeen. Lisäksi lievä alaraajan kohoasento ehkäisee ja vähentää turvotusta. Raaja olisikin hyvä nostaa kohoasentoon aina liikkeellä olon ja harjoittelun jälkeen.

Syvennetyt hengitykset aktivoivat syvää vatsan alueen imusuonistoa sekä edistävät keuhkojen toiminnan palautumista leikkauksen jälkeen.

Kylmähoito

Voit käyttää kylmähoitoa harjoittelun jälkeen vähentämään mahdollista kipua haava-alueella. Tähän sopii esim. pakastevihannespussi tai kaupasta ostettu valmis monikäyttöinen kylmäpakkaus. Pakastimesta otettu kylmäpakkaus kääritään kankaaseen ennen sen laittamista iholle. Kylmähoidon voi toistaa muutaman tunnin välein, **10-15 minuuttia kerrallaan**.

Liikunta

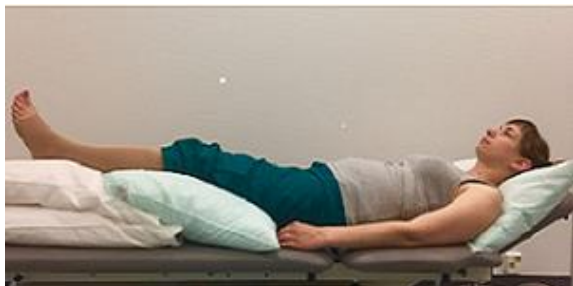
Aktiivinen, normaali liikkuminen tehostaa lihaspumpputoimintaa, mikä edistää sekä verenkiertoa että imusuoniston toimintaa. Liika varominen ja liikkumattomuus heikentävät lihaskuntoa ja voivat lisätä turvotusriskiä.

4 viikon kuluttua leikkauksesta voit aloittaa aktiivisemmän ja kuormittavamman liikunnan. Tällaista liikuntaa on esim. juoksu, hiihto, ryhmäliikunta, kuntosaliharjoittelu, pallopelit ja soutu sekä reipas hyötyliikunta (lumityöt, raskaat puutarhatyöt, marjastus/sienestys).

Lihaskuntoharjoittelulla pystyt palauttamaan leikatun puolen alaraajan lihasvoimaa. Voit aloittaa kuormittavamman lihaskuntoharjoittelun 1-2 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Aloita kevyesti ja tehosta harjoittelua asteittain vastusta lisäämällä. Yksilöllisen lihasvoimaharjoittelun ohjelman laadintaan voit hakea apua oman terveyskeskuksen fysioterapiasta.

Kohoasento ja hengitys- sekä liikeharjoitukset

Sekä kohoasentoa että harjoituksia tulee jatkaa **viikon ajan leikkauksen jälkeen** tai niin kauan kuin mahdollista alaraajaturvotusta ilmenee. Tee harjoituksia **useita kertoja päivässä**.



Selinmakuulla, pidä leikatun puolen alaraaja lievässä kohoasennossa tyynyillä tukien (myös yöllä nukkuessasi).



Laita kädet vatsan päälle. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja tunne kuinka vatsa pyöristyy.



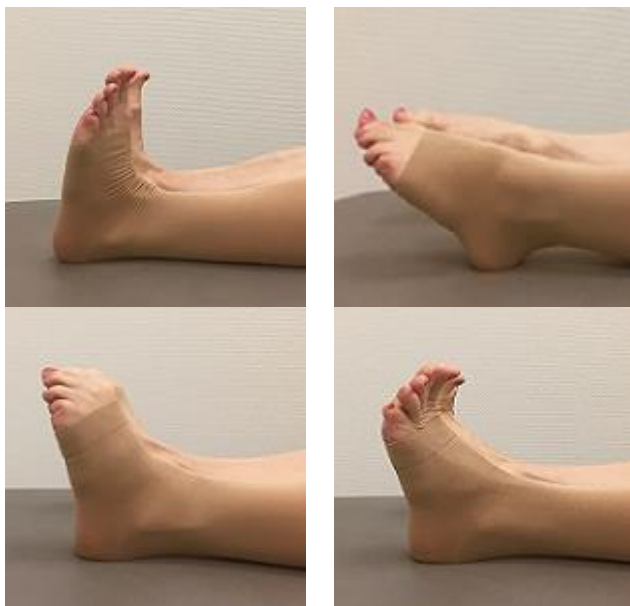
Hengitä rauhallisesti pienestä huuliraosta ulos ja tunne kuinka vatsa laskeutuu rennoksi.



Koukista ja ojenna jalkaa alustaa vasten liu'uttaen.



Pidä liikkeen ajan tukijalka koukussa tukemassa asentoa.



Koukista ja ojenna nilkkoja rytmikkäästi mahdollisimman suurella liikeradalla.

Koukista ja ojenna varpaita rytmikkäästi mahdollisimman suurella liikeradalla.

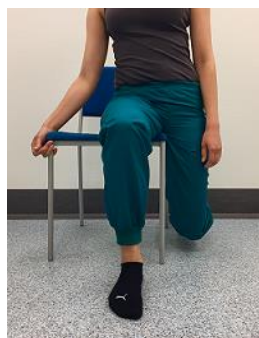
Kuntoutuminen kotiutumisen jälkeen

Kotiuduttuasi voit tehdä tuntemustesi mukaan kevyitä kotitöitä. Pidä taukoja tarvittaessa, mikäli alaraaja väsyä, turpoaa tai haava-alue kipeytyy. Voit myös lisätä kävelymatkaa nousujohteisesti.

Kävellessä kiinnitä edelleen huomiota mahdollisimman normaaliin askellukseen. **Vältä kuitenkin kipua tuottavia liikesuuntia ensimmäisen kahden viikon ajan leikkauksesta.** Tämän jälkeen voit lisätä kävelyyn vauhtia sekä lonkan liikerataa päivittäisissä toimissa, mikäli haavan paranemisessa ei ole ollut ongelmia.

Venytysharjoitus

Haavan tilanne huomioiden voit aloittaa kevyen venytysharjoittelun **3 viikon kuluttua leikkauksesta.** Seuraava harjoitus edistää alaraajan liikkuvuuden palautumista leikkausta edeltäneelle tasolle, kohdistuen reiden etuosan sekä lonkan koukistajalihaksiin. Harjoittelu myös lievittää mahdollista haava-alueen kiristysten tunnetta.



Istu tuolin reunalla niin, että leikatun puolen jalka jää tuolin reunan ulkopuolelle.

Paina leikatun puolen polvea alas taakse, työntäen samalla lantiota kevyesti eteen.

Pidä hetki, rentouta ja toista venytys.

Pidä venytys **20-30 sekuntia** ja **toista 3-5 kertaa.** Harjoittelua tulee jatkaa säännöllisesti päivittäin, kunnes liikkuvuus on palautunut ennalleen. **Tee venytys molemmille puolille.**

Muuta huomioitavaa

On tavallista, että leikkausalueella on leikkauksesta johtuvaa **ohimenevää turvotusta** muutaman viikon ajan. Imusolmukkeiden poistosta johtuva hidastunut imunestekierto voi kuitenkin aiheuttaa osalle potilaista **turvotusta myös myöhäisemmässä vaiheessa** kuukausien, jopa vuosien kuluttua leikkauksesta. Lisäksi on mahdollista, että leikkausalueella esiintyy **eristeisiä tuntomuutoksia**. Tämä ei kuitenkaan välttämättä jää pysyväksi tai vaikuta alaraajan toimintaan.

Seuraavassa on lueteltuna keinoja, joilla voit **ehkäistä turvotusoireen kehittymistä**:

- **Vältä pitkäaikaista (yli 30 minuuttia), yhtäjaksoista istumista tai seisomista.** Mikäli kuitenkin joudut istumaan pitkiä aikoja, vältä erityisesti leikkausalueelle kiristystä aiheuttavaa vaatetusta. Pyri myös jaloittelemaan ja tee välillä pumppaavia liikkeitä nilkoillasi.
- Huolehdi, että jalkasi ylettävät istuessa hyvin maahan eikä tuolin reuna paina reisiesi takaosaa. Voit suosia esim. satulamallista tuolia, jossa polvet ja lonkat ovat vähemmän koukussa.
- Seuraa rasituksen yhteydessä alaraajan oireita, pidä tarvittaessa taukoja.
- Vältä vaatetusta, jonka reunat tai resorit tekevät selkeitä painaumia ihoon (sukat, alusvaatteet ja housujen tai hameen vyötärö).
- Vältä pitkäaikaista, yhtäjaksoista korkokenkien käyttöä. Nilkan liike ja sitä kautta lihaspumpputoiminta heikenevät korkeakorkoisia kenkiä käytettäessä.
- Mikäli jalkaholvisi ovat laskeutuneet, voit käyttää kengissä tukipohjallisia.
- Huomioi, että pitkäkestoinen lämpö voi lisätä turvotusta.

Imunestekierron häiriön vuoksi myös leikatun puolen alaraajan ja vartalon alaneljänneksen immuunipuolustus heikenee ja infektioriski kasvaa.

Seuraavassa on lueteltuna keinoja, joilla voit **vähentää infektioriskiä**:

- Suosi pitkiä housuja tilanteissa, joissa voi tulla helposti ihorikkoja, haavaumia tai palovammoja.
- Käytä julkisissa pesutiloissa sandaaleita ehkäistäksesi sieni-infektioita.
- Hoida leikatun puolen alaraajaan tulevat pienetkin haavat huolella.

Myös rasvakudoksen on todettu heikentävän imusuoniston toimintakykyä ja tästä syystä ylipaino lisää lymfaturvotuksen riskiä. **Terveellinen ruokavalio ja painonhallinta** pienentävät riskiä. Painon pudotuksella on myös positiivinen vaikutus jo alkaneeseen turvotukseen.

Mikäli huomaat leikkausalueelle tai alaraajaan tulevan aiemmasta poikkeavaa turvotusta, kuumotusta tai punoitusta, ota välittömästi yhteys lääkäriin.