

Rinnan (osa)poisto ja kainalon imusolmukkeiden poistoleikkaus

Varhainen liikkeelle lähteminen leikkauksen jälkeen, omatoimisesti suoritettavat päivittäiset toiminnot ja liikkuvuusharjoitukset edistävät toipumistasi. Heti leikkauksen jälkeen saat käyttää leikatun puolen yläraajaa vapaasti päivittäisten toimien yhteydessä ja nostaa ylös **kivun sallimissa rajoissa**. Leikkauksalueelle asetettu haavadreeni voi aluksi vaikeuttaa yläraajan liikuttelua. Sinun on tärkeää liikkua jo osastolla voitisi mukaan käynnistääksesi leikkauksesta kuntoutumisen. Pidä kävellessä selkä suorana, hartiat rentona ja anna yläraajojen liikkua vapaasti vartalon vierellä.

Kohoasento ja liikeharjoitteet

Kohoasento ehkäisee ja vähentää yläraajan turvotusta sekä auttaa rentouttamaan yläraajaa ja niska-hartiaseutua. Kohoasennossa suoritettavat harjoitukset edistävät verenkiertoa ja imunestekiertoa heti leikkauksen jälkeen.

Sekä kohoasentoa että liikeharjoituksia tulee jatkaa **viikon ajan leikkauksen jälkeen**.



Selinmakuulla pidä leikatun puolen yläraaja kohoasennossa tyynyllä tuettuna (myös yöllä nukkuessasi).



Kohota ja laske hartioita 10 kertaa.



Koukista ja ojenna kyynärniveltä 20 kertaa.



Purista sormet kevyesti nyrkkiin ja ojenna suoriksi 20 kertaa.

Kuntoutumisohjeita kotiutumisen jälkeen

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

Liikunta

Kahden viikon kuluttua leikkauksesta voit lisätä kävelyyn matkaa ja vauhtia. Lisäksi voit aloittaa sauvakävelyn ja pyöräilyn sekä vesiliikunnan, mikäli haava on kunnolla parantunut. **Neljän 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 (esim. haravointi), marjastus/sienestys).

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

Kylmähoito

Liikkuvuus- ja venytysharjoittelun aloituksen myötä sekä rasituksen lisääntyessä voi leikkausalue kipeytyä. Kipua lievittämään voi käyttää kylmähoitoa, ja 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.

Liikkuvuusharjoittelu ja sädehoito

Mikäli jatkohoitosuunnitelmaasi sisältyy sädehoito, se saattaa aiheuttaa ihoärsytyksen ja arpikudoksen muodostumisen myötä olkanivelen liikerajoitusta. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää suorittaa harjoitukset edellä annettujen ohjeiden mukaisesti myös sädehoidon aikana ja sen päättymisen jälkeen.

Liikkuvuusharjoitukset

Seuraavat harjoitukset edistävät ryhdin ja leikatun puolen yläraajan liikkuvuuden palautumista leikkausta edeltäneelle tasolle. Harjoittelua tulee jatkaa säännöllisesti, kunnes olkanivelen liikkuvuus on palautunut ennalleen. Ylläpitävä harjoittelu (1-2 kertaa viikossa) on tämän jälkeen suositeltavaa. Harjoittelu myös lievittää alkuvaiheen haavakireyttä ja vähentää niska-hartiaseudun lihasjännitystä.

Harjoittelu aloitetaan **viikon kulutta leikkauksesta**. Mikäli sinulla on tuolloin vielä leikkausalueella haavadreeni, aloita harjoittelu sen poistoa seuraavana päivänä. **Harjoittele 3 kertaa päivässä. Tee jokainen liike aluksi 5 kertaa ja haavan parantumisen edetessä lisää toistojen määrä 10 kertaan.** Pyri lisäämään olkanivelen liikkuvuutta vähitellen, välttämättä aiheuttamasta leikkausalueelle voimakasta kipua. **Venyttävä/kiristävä tunne on sallittua.**

Aloita liikkuvuusharjoittelu alle olevilla liikepareilla **viikon kuluttua leikkauksesta, mikäli dreeni on tuolloin jo poistettu.**



Risti sormet vartalon edessä, vie kädet 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).

Lisää alla olevat harjoitukset edellisten lisäksi **kahden viikon kuluttua leikkauksesta.**



Selinmakuulla, vie kädet niskan taakse, kyynärpäät kohti kattoa osoittaen. Anna sitten kyynärpäiden laskeutua alustalle ja nosta takaisin ylös.



Selinmakuulla, vie yläraaja kyynärpää mahdollisimman suorana lähelle toista korvaa toisella yläraajalla avustaen ja palauta samaa reittiä alas.

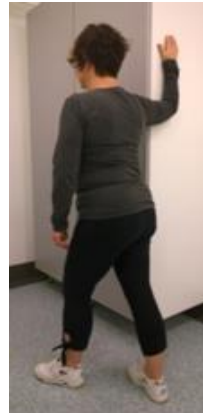
Venytysharjoitukset

Lisää edellisten harjoitusten lisäksi seuraavat kevyet venytykset **neljän viikon kuluttua leikkauksesta**.



Liu'uta kämmentä seinää pitkin ylöspäin mahdollisimman korkealle. Venytys tuntuu kainalon alueella.

Pidä 20-30 sekuntia.
Toista 3-5 kertaa.



Nosta käsivarsi ylös esim. ovenkarmia vasten.

Kierrä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan. Venytys tuntuu rintalihaksessa.

Pidä 20-30 sekuntia.
Toista 3-5 kertaa.

Muuta huomioitavaa

On mahdollista, että leikatun puolen kainalossa ja olkavarressa esiintyy eriasteisia tuntuu muutoksia. Tämä ei kuitenkaan välttämättä jää pysyväksi tai vaikuta yläraajan toimintaan. Imusolmukkeiden poiston seurauksena pinnalliset imusuonet voivat vaurioitua aiheuttaen lankamaista kiristystä, jota kutsutaan imusuonikireydeksi. Tyypillisesti tätä voi tuntua yläraajan sisäisivulla.

On tavallista, että leikkausalueella on leikkauksesta johtuvaa ohimenevää turvotusta muutaman viikon ajan. Imusolmukkeiden poistosta johtuva hidastunut imunestekierto voi kuitenkin aiheuttaa pienelle osalle potilaista turvotusta myös myöhäisemmässä vaiheessa kuukausien, jopa vuosien kuluttua leikkauksesta. Seuraavassa on lueteltuna keinoja, joilla voi ehkäistä yläraajan turvotusoireiden kehittymistä:

- Taukojen pitäminen pitkäkestoisen tai yhtäjaksoisen rasituksen yhteydessä pienentää lymfaturvotuksen muodostumisen riskiä.
- Suosi liikuntalajeja ja askareita, joissa esiintyy yläraajan pumppaavia ojennuskoukistusliikkeitä.
- Myös yläraajan ja ylävartalon pitkäaikaista paikallaan jännittämistä (esim. kantaminen, työskentely yläraajat koholla) on hyvä tauottaa.
- Vältä liian tiukkaa vaatetusta ja muuta paikallista puristusta hartian/kainalon tai yläraajan alueella (verenpaineen mittaus sekä mahdolliset puristavat korut).
- Huomioi, että pitkäkestoinen lämpö voi lisätä turvotusta.

Kainalon imusolmukkeiden poisto voi aiheuttaa imunestekierron häiriön, minkä vuoksi vastustuskyky tulehduksille heikkenee leikatun puolen ylävartalon ja yläraajan alueella.

- Muista kaikki pistokset, rokotukset ja verinäytteet terveestä yläraajasta.
- Käytä suojakäsineitä tehtävissä, joissa voi tulla helposti ihorikkoja, haavaumia tai palovammoja.
- Hoida leikatun puolen yläraajaan tulleet pienetkin haavat huolella.

Mikäli huomaat leikkausalueelle tai yläraajaan tulevan aiemmasta poikkeavaa turvotusta, kuumotusta tai punotusta, ota yhteys lääkäriin.