

## Rinnan korjausleikkaus LD-tekniikalla

LD = Latissimus Dorsi, leveä selkähaskieleke

Varhainen liikkeelle lähteminen leikkauksen jälkeen, omatoimisesti suoritettavat päivittäiset toiminnot ja liikeharjoitukset edistävät toipumistasi. Liikeharjoitusten tavoitteena on hyvän ryhdin ja olkanivelen normaalin liikkuvuuden palautuminen sekä niska-hartiaseudun rentoutuminen. **Tee harjoituksia 2–3 kertaa päivässä rauhallisesti venyttäen.** Yleiskuntoa kohottavaa liikuntaa kuten kävelyä voit lisätä vähitellen.

**Kahden viikon ajan** leikkauksesta tulee välttää yläraajan voimakasta kyljessä kiinni pitämistä. Myös olkanivelen koukistus on sallittua maksimissaan vain hartiatasoon (90°).

**Neljän viikon ajan** leikkauksesta tulee välttää leikatun puolen kyljellä makaamista.

**Kuuden viikon ajan** leikkauksesta tulee välttää raskaita ponnisteluja sekä nostoja.

**Kahden kuukauden ajan** leikkauksesta on hyvä välttää hyppelyjä. Kuntosaliharjoittelun voit aloittaa noin kahden kuukauden kuluttua leikkauksesta.

### Liikkuvuusharjoitukset

**Vuorokausi drenin poiston jälkeen** voit aloittaa niska-hartiaseudun liikkeillä:



Kallista päätä olkapäätä kohti ja tunne venytys vastakkaisella puolella.

Tee pitkä, rauhallinen venytys molemmille puolille.

**Toista 2-3 kertaa.**



Vedä lapaluut yhteen ja kierrä yläraajoja ulospäin peukalot edellä.

Ojenna samalla ylävartaloa suoraksi.

**Toista 5–10 kertaa.**

**Kotona** voit aloittaa vähitellen:



Nosta yläraajaa etukautta peukalo edellä ylös ja laske alas.

**Toista 5–10 kertaa.**

**HUOM!** Olkanivelen koukistus sallittu maksimissaan hartiatasoon (90°) **kahden viikon ajan leikkauksesta** ja sen jälkeen yläraajaa voi nostaa yli hartiatason.



Nosta yläraajat suorina etukautta ylös ja laske sivukautta alas.

**Toista 5–10 kertaa.**

**HUOM!** Olkanivelen koukistus sallittu maksimissaan hartiatasoon (90°) **kahden viikon ajan leikkauksesta** ja sen jälkeen yläraajaa voi nostaa yli hartiatason.



Aseta esim. tyyny kyljen alle pehmentämään liikettä.

Taivuta vartaloa sivulle ja tee pitkä rauhallinen venytys.

**Toista molemmille puolille 3–5 kertaa.**

Ota vastakkaisella kädellä kiinni olkapäätä.

Uloshengityksellä kierrä vartaloa vastakkaisen polven suuntaan. Anna katseen seurata liikettä.

**Toista molemmille puolille 5–10 kertaa.**

Pyöristä yläselkää ja työnnä käsiä eteen alaviistoon hartioista lähtien.

Vedä leuka rintaa kohti ja tunne venytys lavan seudulla. Tee pitkä, rauhallinen venytys.

**Toista 2–3 kertaa.**