

## Rinnan korjausleikkaus TRAM- tai DIEP-tekniikalla

TRAM = Transversus Abdominalis, poikittainen vatsalihaskieleke

DIEP = Deep Inferior Epigastric Perforator, vatsalihaskieleke

Varhainen liikkeelle lähteminen leikkauksen jälkeen, omatoimisesti suoritettavat päivittäiset toiminnot ja liikeharjoitukset edistävät toipumistasi. Liikeharjoitusten tavoitteena on hyvän ryhdin ja olkanivelen normaalin liikkuvuuden palauttaminen, niska-hartiaseudun rentoutuminen sekä vatsalihasten toiminnan palautuminen. **Tee harjoituksia 2-3 kertaa päivässä rauhallisesti venyttäen.** Yleiskuntoa kohottavaa liikuntaa kuten kävelyä voit lisätä vähitellen. **Leikatun puolen yläraajan asento- ja liikerajoituksia ei ole** (ellei toisin ole mainittu).

Pyri käyttämään molempia yläraajoja mahdollisimman normaalisti päivittäisissä toimissa kiputuntemuksia kuunnellen.

**Kahden viikon kuluttua** leikkauksesta voi aloittaa hyvin kevyet vatsalisharjoitukset (kts. erillinen ohje).

**Kolmen viikon ajan** leikkauksesta tulee välttää vatsamakuuta sekä kielekkeen puoleisella kyljellä makaamista.

**Kuuden viikon ajan** leikkauksesta tulee vatsan ympärillä käyttää elastista tukivyötä liikkeellä ollessa (tai erillisen ohjeen mukaan). Pyri suoristamaan kävelyasentoa vähitellen normaaliksi muutamien ensimmäisten päivien kuluessa.

**Kahden kuukauden ajan** leikkauksesta tulee välttää raskaita ponnisteluja, nostoja, hyppelyjä sekä tärähtelyä aiheuttavaa liikuntaa. Kuntosaliharjoittelun voi aloittaa noin kahden kuukauden kuluttua leikkauksesta.

## Liikkuvuusharjoitukset

**Vuorokausi dreenin 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.**



Nosta yläraajat suorina etukautta ylös ja laske sivukautta alas.

**Toista 5-10 kertaa.**



Ota vastakkaisella kädellä kiinni olkapäätä.  
Uloshengityksellä kierrä vartaloa vastakkaisen polven suuntaan. Anna katseen seurata liikettä.

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