

Liikeharjoitteet henkitorvileikkauksen jälkeen

Henkitorvileikkauksen jälkeinen **varoaika on 2-3 viikkoa**. Tänä aikana vältä raskaiden taakkojen nostamista ja kantamista sekä suuria ponnisteluja. Kevyitä kotitöitä voit tehdä voinnin mukaan. Pään/kaulan ojennussuuntaisi liikkeitä (taaksepäin taivutusta) tulee välttää **1 kuukausi**. Tämän jälkeen liikkuvuuden annetaan palautua itsestään eli ei ole suositeltavaa aloittaa aktiivisia ojennussuuntaisia venytysharjoitteita.

Liikunta edistää toipumista. Tee päivittäin lyhyitä kävelylenkkejä ja lisää vähitellen rasitusta voinnin mukaan. Jatka pulloon puhalluksia niin kauan kun liikkuminen on normaalia vähäisempää. Liikeharjoitteet voi aloittaa heti leikkauksen jälkeisenä päivänä.

Tee liikkeet 2-3 kertaa päivässä rauhallisesti venyttäen kivuttomalla liikeradalla. Älä pidätä hengitystä. Toista kutakin liikettä 2-3 kertaa 5-10 toistoa. Jatka harjoittelua 5-6 viikkoa.



Nosta hartioita ylös ja laske rennoksi alas.



Sormet olkapäillä: Pyöritä kyynärpäitä ympäri. Vaihda suuntaa.



Ojenna selkä suoraksi, vedä lapaluut toisiaan kohti, samalla sisään hengittäen. Kädet pysyvät vartalon sivuilla kämmenet ulospäin.

Uloshengityksen aikana kädet palautetaan lähtöasentoon ja hartiat rentoutetaan.



Sormet ristissä: Nosta kädet etukautta suorina ylös ja laske samaa reittiä alas.



Istuen, sormet takaraivolla tai olkapäillä: Kierrä ylävartaloa rauhallisesti vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Katso liikkeen suuntaan.