

# Liikeharjoitteet rintaontelon tähyystyksessä tehdyn 1. kylkiluun poiston jälkeen

Rintaontelon tähyystysleikkauksen jälkeinen **varoaika on 2-3 viikkoa**. Tänä aikana vältä raskaiden taakkojen nostamista ja kantamista sekä suuria ponnisteluja. Kevyitä kotitöitä voit tehdä voinnin mukaan. Leikatun puolen yläraajaa saat käyttää ja liikuttaa **vapaasti kivun sallimissa rajoissa**. **Pään ääriliikkeitä tulee kuitenkin välttää aluksi**.

**Kevyt liikunta**, esimerkiksi kävely tai kuntopyöräily, edistää toipumistasi ja vilkastuttaa verenkiertoa. Leikkauksen jälkeen varhainen liikkeelle lähtö on tärkeää sekä sen nousujohteinen lisääminen kotiutumisen jälkeen.

**Hyvään ryhtiin** on syytä kiinnittää huomiota. Peilin edessä symmetrisen asennon löytäminen sekä ryhdin muutokset ovat helpompia havainnoida. Myös kivuttomien asentojen löytäminen levossa sekä liikkuesssa on tärkeää.

Tehosta hengitystä syvähengityksillä sekä sinulle ohjatulla hengitysharjoittelulla. Jatka harjoittelua, kunnes hengitys sujuu normaaliin tapaan.

Yläraajan pumppeavat harjoitteet vilkastuttavat verenkiertoa ja helpottavat mahdollista puutumisen tunnetta. Alla olevat liikeharjoitteet voit aloittaa **dreenin poiston jälkeisenä päivänä kivuttomalla liikeradalla**.

Tee liikkeet 2-3 kertaa päivässä. Toista kutakin liikettä 2-3 kertaa 5-10 toistoa.



Sormet olkapäillä: Pyöritä kynärpäitä ympäri molempiin suuntiin.



Nosta kädet rauhallisesti etukautta surina ylös ja laske samaa reittiä alas.



Istuen, kädet takaraivolla: Kierrä ylävartaloa rauhallisesti vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Katso liikkeen suuntaan.



Istuen, kädet rentoina sivuilla: Taivuta ylävartaloa rauhallisesti vuorotella oikealle ja vasemmalle.