

## Liikeharjoitteet sterno-torakotomialeikkauksen jälkeen

Sterno-torakotomialeikkauksen jälkeen **varoaika on 3 kuukautta** eli rintalastan luutumisen ajan. Tänä aikana vältä raskaita kotitöitä ja suuria ponnisteluja sekä äkkiliikkeitä ja äärikiertoja.

Nostorajoitus **ensimmäisen kuukauden ajan on 2 kg** ja **toisen kuukauden ajan 5 kg**. Tämän jälkeen kuormitusta voidaan nousujohteisesti lisätä.

Yläraajoille ei ole liikerajoituksia eli saat liikuttaa niitä vapaasti oman tuntemuksen mukaan. Rintakehän normaalista liikkuvuudesta on huolehdittava, koska se vaikuttaa niin hengitykseen kuin koko ylävartalon toimintaan. Ryhtiä ja rintakehän liikkuvuutta ylläpitävä/kohentava harjoittelu aloitetaan, kun kiputilanne sen leikkauksen jälkeen sallii.

Seuraavat harjoitukset auttavat liikkuvuuden säilyttämisessä. Tee liikkeet kerran päivässä rauhallisesti venyttäen kivuttomalla liikeradalla. Älä pidätä hengitystä. Harjoitukset saattavat aluksi aiheuttaa pientä epämukavuutta rintakehällä, kipu ei saa kuitenkaan jäädä jomottamaan harjoituksen jälkeen. **Tee liikkeitä 1-2 sarjaa, joissa toistoja 5-10.**



Nosta hartioita ylös ja laske rennoksi alas.



Istuen, sormet olkapäillä:  
Kierrä ylävartaloa vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Katso koko ajan liikkeen suuntaan.



Kurota kättä kohti kattoa vuorotellen molemmilla käsillä.



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 olkapäillä piirrä kyynärpäillä ympyrää.

Voit aluksi aloittaa pienemmällä liikkeellä ja vähitellen suurentaa liikerataa.