

# Rinnan (osa)poisto ja vartijaimusolmuketutkimus

Varhainen liikkeelle lähteminen leikkauksen jälkeen, omatoimisesti suoritettut päivittäiset toiminnot ja liikkuvuusharjoitukset edistävät toipumistasi.

Heti leikkauksen jälkeen saat käyttää leikatun puolen yläraajaa vapaasti päivittäisten toimien yhteydessä ja nostaa ylös **kivun sallimissa rajoissa**. Leikkausalueelle asetettu haavadreeni voi aluksi vaikeuttaa yläraajan liikuttelua. Sinun on tärkeää liikkua jo osastolla vointisi mukaan käynnistääksesi leikkauksesta kuntoutumisen. Pidä kävellessä selkä suorana, hartiat rentona ja anna yläraajojen liikkua vapaasti vartalon vierellä.

Kotiuduttuasi voit tehdä tuntemustesi mukaan kevyitä kotitöitä. Vältä kuitenkin edelleen kipua tuottavia yläraajan liikkeitä ensimmäisen viikon ajan leikkauksesta. **Vältä yli 3kg painavien raskaiden taakkojen kantamista ja nostamista 4 viikkoa**. Vältä saman ajan rasittavaa työskentelyä, kuten mattojen tamppaamista, lumen luontia, ruohonleikkuuta ja äkkinäisiä repäiseviä liikkeitä (esim. ison koiran ulkoiluttamista).

## Liikunta

**Kahden viikon kuluttua leikkauksesta** voit lisätä kävelyyn matkaa ja vauhtia. Lisäksi voit aloittaa sauvakävelyn ja pyöräilyn sekä vesiliikunnan, mikäli haava on kunnolla parantunut. **Neljän viikon kuluttua leikkauksesta** voit vähitellen aloittaa aktiivisemmän ja kuormittavamman liikkumisen. Tällaista liikuntaa on esim. juoksu, hiihto, ryhmäliikunta, kuntosaliharjoittelu, pallopelit ja soutu sekä reipas hyötyliikunta (lumityöt, raskaat puutarhatyöt (esim. haravointi), marjastus/sienestys).

## Kylmähoito

Liikkuvuus- ja venytysharjoittelun aloituksen myötä sekä rasituksen lisääntyessä voi leikkausalue kipeytyä. Kipua lievittämään voi käyttää kylmähoitoa, ja tähän sopii esim. pakastevihannespusseja tai kaupasta ostettu valmis monikäyttöinen kylmäpakkaus. Pakastimesta otettu kylmäpakkaus kääritään kankaaseen ennen sen laittamista iholle. Kylmähoidon voi toistaa muutaman tunnin välein, 10-15 minuuttia kerrallaan.

## Yhteydenotot

Mikäli hoitosi jatkuu syöpätautien poliklinikalla, voit ottaa yhteyttä henkilökuntaan mikäli koet tarvetta fysioterapiaohjaukseen leikkaukseen liittyen. Muussa tapauksessa, etenkin jos leikatun puolen yläraajassa ilmenee kipua, merkittävää rajoitusta liikkuvuudessa, lihasvoimassa tai sen toiminnassa, ota yhteyttä oman alueesi terveystieteiden keskuksen fysioterapiaan.

## Liikkuvuusharjoitukset

Seuraavat harjoitukset edistävät ryhdin ja leikatun puolen yläraajan liikkuvuuden palautumista leikkausta edeltäneelle tasolle. Harjoittelua tulee jatkaa säännöllisesti, kunnes olkanivelen liikkuvuus on palautunut ennalleen. Ylläpitävä harjoittelu (1-2 kertaa viikossa) on tämän jälkeen suositeltavaa. Harjoittelu myös lievittää alkuvaiheen haavakireyttä ja vähentää niska-hartiaseudun lihasjännitystä.

Mikäli jatkohoitosuunnitelmaasi sisältyy sädehoito, saattaa se aiheuttaa ihoärsytyksen ja arpikudoksen muodostumisen myötä olkanivelen liikerajoitusta. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää suorittaa harjoitukset annettujen ohjeiden mukaisesti myös sädehoidon aikana ja sen päättymisen jälkeen.

**Harjoittele 3 kertaa päivässä. Tee jokainen liike aluksi 5 kertaa ja haavan parantumisen edetessä lisää toistojen määrää 10 kertaan.** Pyri lisäämään olkanivelen liikkuvuutta vähitellen, välttämättä aiheuttamasta leikkausalueelle voimakasta kipua. **Venyttävä/kiristävä tunne on sallittua.**

Aloita liikkuvuusharjoittelu alla olevilla liikepareilla **viikon kuluttua leikkauksesta**, mikäli dreeni on tuolloin jo poistettu. Mikäli dreeniä ei ole vielä poistettu, aloita harjoittelu sen poistoa seuraavana päivänä.



Risti sormet vartalon edessä, vie kädet etukautta ylös ja sivukautta alas (seisten selkä seinää vasten/istuen).



Vuorotellen, vie käden ensin niskan taakse ja sitten selän taakse ranteista kiinni ottaen (seisten/istuen).

## Venytysharjoitukset

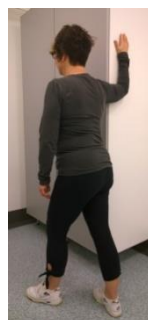
Lisää edellisten harjoitusten lisäksi seuraavat kevyet venytykset

- **Kahden viikon kuluttua leikkauksesta**, mikäli sinulle on tehty rinnan osapoisto.
- **Neljän viikon kuluttua leikkauksesta**, mikäli sinulle on tehty rinnan kokopoisto.



Liu'uta kämmentä seinää pitkin ylöspäin mahdollisimman korkealle. Venytys tuntuu kainalon alueella.

**Pidä 20-30 sekuntia.**  
**Toista 3-5 kertaa.**



Asetu käyntiasentoon. Nosta käsivarsi ylös esim. ovenkarmia vasten. Kierrä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan. Venytys tuntuu rintalihaksessa.

**Pidä 20-30 sekuntia.**  
**Toista 3-5 kertaa.**