

Rinnan korjausleikkaus LD-tekniikalla

LD = Latissimus Dorsi, leveä selkähaskieleke

Varhainen liikkeelle lähteminen leikkauksen jälkeen, omatoimisesti suoritettavat päivittäiset toiminnot ja liikeharjoitukset edistävät toipumistasi. Liikeharjoitusten tavoitteena on hyvän ryhdin ja olkanivelen normaalin liikkuvuuden palautuminen sekä niska-hartiaseudun rentoutuminen. **Tee harjoituksia 2–3 kertaa päivässä rauhallisesti venyttäen.** Yleiskuntoa kohottavaa liikuntaa kuten kävelyä voit lisätä vähitellen.

Kahden viikon ajan leikkauksesta tulee välttää yläraajan voimakasta kyljessä kiinni pitämistä. Myös olkanivelen koukistus on sallittua maksimissaan vain hartiatasoon (90°).

Neljän viikon ajan leikkauksesta tulee välttää leikatun puolen kyljellä makaamista.

Kuuden viikon ajan leikkauksesta tulee välttää raskaita ponnisteluja sekä nostoja.

Kahden kuukauden ajan leikkauksesta on hyvä välttää hyppelyä. Kuntosaliharjoittelun voit aloittaa noin kahden kuukauden kuluttua leikkauksesta.

Liikkuvuusharjoitukset

Vuorokausi drenin 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.

HUOM! Olkanivelen koukistus sallittu maksimissaan hartiatasoon (90°) **kahden viikon ajan leikkauksesta** ja sen jälkeen yläraajaa voi nostaa yli hartiatason.



Nosta yläraajat suorina etukautta ylös ja laske sivukautta alas.

Toista 5–10 kertaa.

HUOM! Olkanivelen koukistus sallittu maksimissaan hartiatasoon (90°) **kahden viikon ajan leikkauksesta** ja sen jälkeen yläraajaa voi nostaa yli hartiatason.



Aseta esim. tyyny kyljen alle pehmentämään liikettä.

Taivuta vartaloa sivulle ja tee pitkä rauhallinen venytys.

Toista molemmille puolille 3–5 kertaa.

Ota vastakkaisella kädellä kiinni olkapäätä.

Uloshengityksellä kierrä vartaloa vastakkaisen polven suuntaan. Anna katseen seurata liikettä.

Toista molemmille puolille 5–10 kertaa.

Pyöristä yläselkää ja työnnä käsiä eteen alaviistoon hartioista lähtien.

Vedä leuka rintaa kohti ja tunne venytys lavan seudulla. Tee pitkä, rauhallinen venytys.

Toista 2–3 kertaa.