

Rinnan korjausleikkaus TMG-tekniikalla

TMG = Transverse Myocutaneus Gracilis, reisikieleke

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.**

Leikatun puoleisen yläraajan asento- ja liikerajoituksia ei ole. Pyri käyttämään molempia yläraajoja mahdollisimman normaalisti päivittäisissä toimissa kiputuntemuksia kuunnellen. Aloita kävelyharjoittelu pienistä matkoista kerrallaan, useita kertoja päivässä. **Reisikielekkeen ottokohtaan liittyvistä rajoituksista saat erilliset yksilölliset ohjeet.**

Kahden viikon kuluttua leikkauksesta voit lisätä kävelyyn matkaa ja vauhtia.

Neljän viikon ajan leikkauksesta tulee välttää kielekkeen puoleisella kyljellä makaamista sekä vatsamakuuta. Rintaliivien käyttö yötä päivää.

Kuuden viikon ajan leikkauksesta tulee välttää raskaita ponnisteluja sekä nostoja. Tukihousujen käyttö yötä päivää.

Kahdeksan viikon ajan leikkauksesta vältä syviä kyykistymisiä, leveitä haara-asentoja sekä voimakkaita lonkan ulkokiertoja. Lisäksi tulee välttää hyppelyjä sekä tärähtelyä aiheuttavaa liikuntaa. Kuntosaliharjoittelun voi 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.



Nosta yläraajat suorina etukautta ylös ja laske sivukautta alas.

Toista 5-10 kertaa.



Ota vastakkaisella kädellä kiinni olkapäästä. Uloshengityksellä kierrä vartaloa vastakkaisen polven suuntaan. Anna katseen seurata liikettä.

Toista molemmille puolille 5-10 kertaa.

_____ viikon kuluttua leikkauksesta voit aloittaa kevyet lonkan liikeharjoitukset.



Vedä alaraaja koukkuun alustaa pitkin liu'uttaen.

Toista 5-10 kertaa.



Vie lonkkaa ulkokiertoon pienellä liikeradalla.

Tue raajaa kädellä liikkeen hallinnan helpottamiseksi.

Toista 5-10 kertaa.