

Kuntoutuminen avanneleikkauksen jälkeen

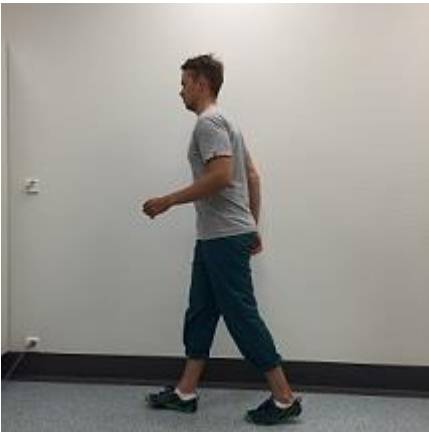
Avanneleikkauksen jälkeinen **varoaika on 6-8 viikkoa**. Tänä aikana vältä raskaiden taakkojen (yli 1-2 kg) nostamista ja kantamista. Kevyitä kotitöitä voit tehdä voinnin mukaan.

Mikäli koet limaa kertyvän hengitysteihin, jatka sairaalassa ohjattuja PEP-puhallusharjoitteita liman irtoamisen helpottamiseksi.

Yskäise hönkäisyä muistuttavalla, pehmeällä yskäisytyyllillä (huffaus), jolloin vatsaontelon sisäinen paine vähenee. Yskäistäessä tue haava-aluetta tyynyllä tai käsillä.



Varoaikana nouse vuoteesta kyljen kautta ja vältä vatsalihaksilla ponnistamista.



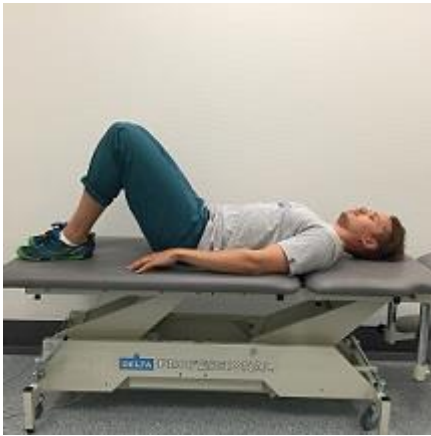
Kävely on avanneleikkauksen jälkeen suositeltavaa liikuntaa. Kävely auttaa toipumaan leikkauksesta ja parantaa yleiskuntoa sairaalassolon jälkeen.

Kävellessä pyri pitämään hartiat rentoina ja ryhti mahdollisimman hyvänä leikkaushaavan kiristyksestä huolimatta.

Pyri kävelemään päivittäin, aloita pienemmistä matkoista voinnin mukaan.

4 viikon kuluttua leikkauksesta voit aloittaa syvien vatsalihasten harjoittamisen.

Tee tämä harjoite 5–6 päivänä viikossa. Toista liike hengityksen tahdissa 3 x 5–10 kertaa.



Selinmakuulla polvet koukussa, kädet vartalon vierellä.

Nosta uloshengityksellä päätä alustasta ja vie leukaa kohti rintaa.

Sisäänhengityksellä laske pää rauhallisesti takaisin alustalle.

6 viikon kuluttua leikkauksesta voit aloittaa vatsalihasten kevyehköt voimaharjoitukset.

Toista liike hengityksen tahdissa 3 x 5–10 kertaa.



Selinmakuulla polvet koukussa, kädet ristissä rinnalla.

Nosta uloshengityksen aikana pää, hartiat ja yläselkä alustasta.

Sisäänhengityksen aikana palaa rauhallisesti jarruttaen takaisin alkuasentoon.

1–2 kuukauden kuluttua leikkauksesta voit palata pikkuhiljaa entisiin harrastuksiin.