

## Kuntoutuminen vatsan alueen avoleikkauksen jälkeen

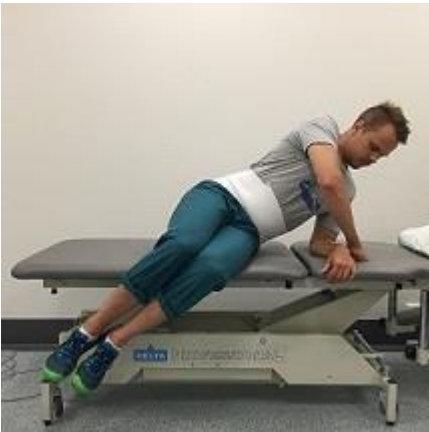
Vatsan alueen avoleikkauksen jälkeinen **varoaika on noin yksi kuukausi**. Tänä aikana vältä raskaiden taakkojen (yli 1–2 kg) nostamista ja kantamista. Kevyitä kotitöitä voit tehdä voinnin mukaan.

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.



Käytä sairaalasta saamaasi elastista vatsan tukivyötä varoaikana tai sinulle kotiutuessa erikseen annetun ohjeen mukaan.

Pue tukivyö päällesi ennen vuoteesta ylösnousua ja käytä liikkeellä ollessasi.



Varoaikana nouse vuoteesta kyljen kautta ja vältä vatsalihaksilla ponnistamista.



Kävely on vatsan alueen avoleikkauksen jälkeen suositeltavaa liikuntaa. Kävely auttaa toipumaan leikkauksesta ja parantaa yleiskuntoa sairaalassaolon jälkeen.

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

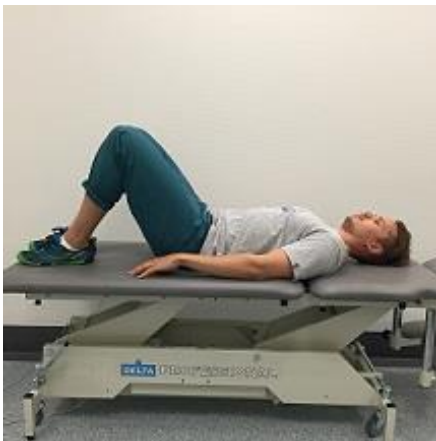
Pyri kävelemään päivittäin, aloita pienistä matkoista voinnin mukaan.

**2 viikon kuluttua leikkauksesta** voit aloittaa hyvin kevyen vatsalisharjoittelun. Tämän tarkoituksena on saada vatsalihasten toimintakyvyn palautuminen käyntiin, jotta ne myöhemmin kestävätkin normaaleja päivittäisiä toimia. **2 viikon kuluttua leikkauksesta** voit aloittaa myös kevyen vatsalihasten venyttelyn. Tämän tarkoituksena on palauttaa lihasten joustavuus ennalleen, ehkäistä haavasta muodostuvan arven kiristymistä sekä kohentaa vartalon ryhtiä.

Harjoittele **5–6 päivänä viikossa**. Tee vatsalisharjoite hengityksen tahdissa 3 x 5–15 kertaa ja jokaisen vatsalisharjoituksen jälkeen venytysharjoite hengityksen tahdissa 3 x 2–5 kertaa.

### Vatsalisharjoite

Selinmakuulla polvet koukussa, kädet vartalon vierellä. Nosta uloshengityksellä päätä alustasta ja vie leukaa kevyesti kohti rintaa. Sisäänhengityksellä laske pää rauhallisesti takaisin alustalle.



### Venytysharjoite

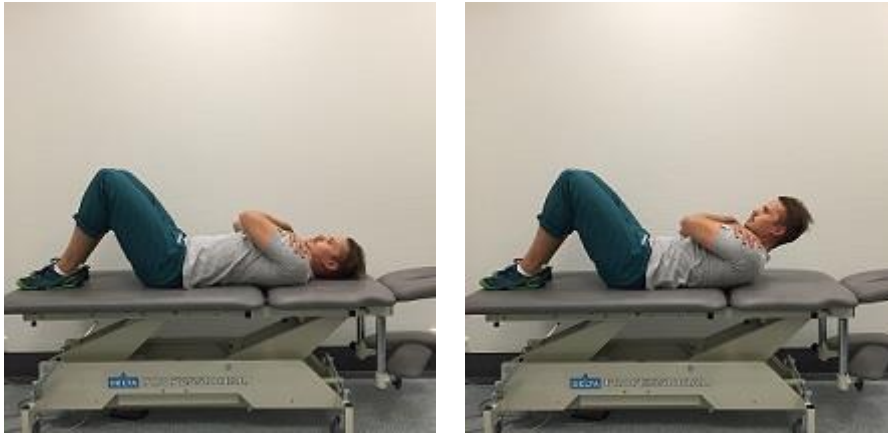
Selinmakuulla jalat suorina, kädet vartalon vierellä. Nosta sisäänhengityksellä kädet pään yli vartalon jatkeeksi. Laske uloshengityksellä kädet takaisin vartalon vierelle.



**6 viikon kuluttua leikkauksesta** voit aloittaa vatsalihasten kevyehköt voimaharjoitukset. Toista liike hengityksen tahdissa 3 x 5–15 kertaa.

### **Vatsalisharjoite**

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.