

## Liikeharjoitteet avosydänleikatuille

Tästä ohjeesta löydät avosydänleikkauksen jälkeiset liikeharjoitteet kuva-ohjeina.

- Oheisten harjoitusliikkeiden avulla huolehdi ryhdistäsi, olkaniveltesi liikkuvuudesta ja tehokkaasta hengityksestä, joihin leikkaushaavan kipu tai kireys voivat epäedullisesti vaikuttaa
- Tee harjoitteet kaksi kertaa päivässä

### Ohjeita liikkeiden suorittamiseen:

- Ensimmäisillä harjoituskerroilla voit tuntea leikkausalueella pientä epämukavuuden tunnetta
- Jos harjoittelu aiheuttaa kipua, ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua
- Tee harjoitteet käsinojattomalla tuolilla istuen
- Muista hyvä ryhti harjoitellessa
- Hengitä sisään liikettä suorittaessa, hengitä ulos liikettä palauttaessa. Näin voit syventää hengitystäsi harjoittelun aikana



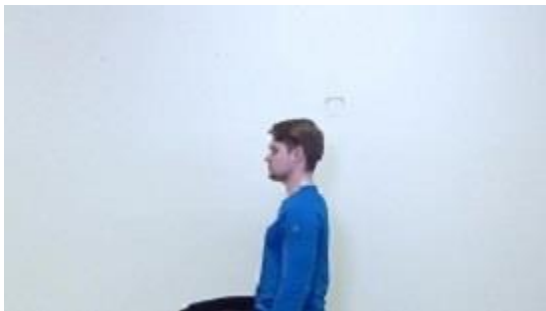
Rauhallinen nyrkkeily: Ojenna toinen kätesi eteen sisäänhengityksen aikana ja vedä se taakse uloshengityksen aikana. Toista liikettä vuorotellen kummallakin kädellä. Vältä aluksi voimakasta taakse vetoa. Toista molemmilla käsillä 10 kertaa.



Kulmasoutu: Vie toinen kätesi uloshengityksen aikana viistosti eteen vastakkaiselle sivulle, sisäänhengityksen aikana vedä kyynärpäsi taakse-ylös. Toista molemmilla käsillä 10 kertaa.



Ylävartalon kierto: Laita kädet ristiin rinnan päälle. Kierrä vartaloa rauhallisesti oikealle, katseella mukana seuraten. Hengitä samalla rauhallisesti sisään. Tuo vartalo uloshengityksen aikana takaisin alkuasentoon. Tee sama vasemmalle kiertäen. Toista molemmille puolille 5-10 kertaa.



Käden nosto: Nosta kättäsi sisäänhengityksen aikana suorana kohti kattoa, palauta käsi vartalon viereen uloshengityksen aikana. Tee liikettä vuorotellen molemmilla käsillä. Toista 10 kertaa molemmilla käsillä.



Lapojen aktivointi: Ojenna selkä suoraksi, anna käsiesi levätä rentoina vartalon vieressä peukalot eteenpäin suunnattuina. Vedä lapaluita toisiaan kohti, samalla sisään hengittäen. Kätesi pysyvät vartalon sivuilla kämmenet eteenpäin kääntyen. Uloshengityksen aikana palauta kädet lähtöasentoon ja rentouta hartiat. Toista 5-10 kertaa.



Hartioiden pyörytys: Anna käsiesi roikkua rentoina vartalon vieressä. Tee olkapäillä pyörittävää liikettä kumpaankin suuntaan normaalin hengityksesi tahtiin. Toista 5 kertaa molempiin suuntiin.



Niska-hartiavenytys: Pidä vartalo suorana ja vie korvaa kohti olkapäätä. Tunne venytys vastakkaisella puolella. Hengitä rauhallisesti ja pidä venytys 30 sekunnin ajan. Toista venytys myös toiselle puolelle. Toista venytys 2-3 kertaa molemmille puolille.