

Liikeharjoitteet rintaontelon täyhystysleikkauksen jälkeen

Rintaontelon täyhystysleikkauksen jälkeinen **varoaika on 2-3 viikkoa**. Tänä aikana välttä raskaiden taakkojen nostamista ja kantamista sekä suuria ponnisteluja. Kevyitä kotitöitä voit tehdä voinnin mukaan. Leikatun puolen yläraajaa saa käyttää vapaasti päivittäisissä toimissa sekä nostaa ylös **kivun sallimissa rajoissa**.

Tee liikkeet 2-3 kertaa päivässä rauhallisesti venyttäen kivuttomalla liikeradalla. Älä pidätä hengitystä. Toista kutakin liikettä 2-3 kertaa 5-10 toistoa. Jatka liikkeiden tekoa 5-6 viikkoa.

Liikeharjoitukset voit aloittaa **dreenin poiston jälkeisenä päivänä**.



Nosta hartioita ylös ja laske rennoksi alas.



Sormet olkapäillä: Pyöritä kyynärpäitä ympäri. Vaihda suuntaa.



Sormet ristissä: Nosta kädet etukautta suorina ylös ja laske samaa reittiä alas.



Istuen, sormet takaraivolla tai olkapäillä: Kierrä ylävartaloa rauhallisesti vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Katso liikkeen suuntaan.



Istuen, kädet rentoina sivuilla: Taivuta ylävartaloa rauhallisesti vuorotellen oikealle ja vasemmalle.