

Liikkuminen vatsan alueen leikkauksen toipilasvaiheessa

Nousujohteinen liikkuminen edistää vatsan alueen leikkauksesta toipumista.

Vatsan alueen leikkauksesta toipuminen on yksilöllistä. Toipilasajan pituuteen ja haavojen paranemiseen vaikuttavat esimerkiksi perussairaudet, yleiskunto, ravitsemus ja leikkaustapa. Avoleikkauksen jälkeen leikkaushaavan ja kudosten paraneminen kestää yleensä 4–8 viikkoa. Tähystysleikkauksen jälkeen toipilasaika on yleensä lyhyempi ja kestää 1–4 viikkoa.

Huomioithan, että nämä ovat yleisohjeita vatsan alueen leikkauksen jälkeen. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Kotiaskareet

Kotiuduttuasi voit vähitellen palata omiin tuttuihin askareisiin ja tehdä kevyitä kotitöitä kuten pyyhkiä pölyjä, laittaa ruokaa tai tiskata astioita. Päivittäisten kevyiden kauppaoستosten kantamiseen ei yleensä ole estettä. Toipilasaikana kannattaa välttää äkkinäisiä liikkeitä sekä raskaiden taakkojen nostelua ja kantamista.

Vuoteesta nousu

Vuoteesta ylösnousua kylkimakuun kautta kannattaa jatkaa koko toipilasvaiheen ajan, jotta paranevalle haava-alueelle ei kohdistu liian suurta rasitusta.

Uloshengitys voi lievittää kipua, kun käännytään kyljelle ja nousta istumaan. Voit kokeilla yhdistää kääntymiseen esimerkiksi huulirakohengityksen.

Istumaan nousu



1. Vedä selinmakuulla polvet tai polvi koukkuun.
2. Siirrä itseäsi vuoteessa, jotta saat tilaa kääntymiselle.



3. Käänny kyljelle.
4. Siirrä jalat vuoteen reunan yli.
5. Vie kädet vartalon etupuolelle.
6. Käännä vartaloa hieman eteenpäin ja katso kohti tyynyä.



7. Työnnä käsillä itsesi istumaan.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Makuulle meno



1. Istu vuoteen reunalle.
2. Vie kädet vartalon etupuolelle.
3. Kallista vartaloa kyljelle ja tukeudu käsiin, kun laskeudut makuulle.



4. Nosta jalat vuoteeseen.
5. Pidä polvet tai polvi koukussa, kun käännyt selälleen.

Haavan paraneminen ja arven itsehoito

Tikkien poiston ja haavan parantumisen jälkeen voit aloittaa arven itsehoidon.

Haava on parantunut, kun se ei enää eritä ja iho on ummessa.

Arven hoidon tavoitteena on ennaltaehkäistä leikkausalueen kiristystä ja totuttaa se kosketukseen.

- Hiero arpesi ympäristöä päivittäin niin, että iho liikkuu sormien mukana.
- Aloita hieronta kevyesti arven ympäriltä ja etene muutamien viikkojen kuluessa kohti arpea.
- Voit käyttää hieromiseen esimerkiksi sormiasi tai kämmentä.
- Voit liikuttaa ihoa
 - ylös-alas

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

- sivulta sivulle
- pyörittävin liikkein.

Saat erillisen ohjeen arven hoitoon liittyen, tai katso arven hoidosta tarkemmat ohjeet Kuntoutumistalosta.

www.terveyskyla.fi > Kuntoutumistalo > Oppaat > Arven itsehoito-opas



Jos olet epävarma, onko haavasi parantunut, tarkista asia ensin terveydenhuollon ammattilaiselta. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Liikkuminen ja liikuntaharrastukset

Kävely kohottaa hyvin yleiskuntoa ja voit aloittaa sen heti kotiuduttuasi. Aloita lyhyellä kävelymatkalla ja lisää räsitusta vähitellen omien tuntemustesi mukaan. Lisää ensin kävelykertoja, sitten matkaa ja lopuksi vauhtia. Porraskävely on sallittua ja usein pieni hengästyminen on vain hyväksi.

Kevyet liikuntaharrastukset voi yleensä aloittaa 4–6 viikon kuluttua leikkauksesta.

Tällaisia liikuntalajeja ovat esimerkiksi:

- uinti
- hiihto

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

- pyöräily
- tanssi.

Raskaita urheilulajeja, kuten kuntosaliharjoittelua sekä kamppailu- ja kontaktilajeja, tulisi välttää 8 viikkoa avoimen leikkauksen jälkeen. Kun toipilasvaihe on ohi, voit palata omiin tuttuihin harrastuksiisi.

Liikuntaharrastuksiin palaaminen vatsan alueen leikkauksen toipilasvaiheen jälkeen

Nousujohteinen raskaskin liikunta on sallittua, kun leikkausalue on parantunut riittävästi.

Kun leikkaushaava ja kudokset ovat riittävästi parantuneet, voit palata tuttujen liikuntaharrastustesi pariin. Avoleikkauksen jälkeen leikkaushaavan ja kudosten paraneminen kestää yleensä 4–8 viikkoa. Tähystysleikkauksen jälkeen toipilasaika on yleensä lyhyempi ja kestää 1–4 viikkoa. Liikkuminen ja liikunnan harrastaminen on sallittua liikkumissuositusten mukaisesti.

Liikuntaharrastukset on hyvä aloittaa kuormitusta asteittain nostaen. Voit esimerkiksi

- tehdä lyhyempiä lenkkejä.
- aloittaa kuntosaliharjoittelun kevyemmillä painoilla.
- osallistua pallopeleihin ja kamppailulajeihin aluksi kevennetysti, harjoittelua tauottaen.

Jos olosi tuntuu liikuntasuorituksen jälkeen hyvältä etkä koe itseäsi rasittuneeksi, voit vähitellen kokeilla lisätä harjoituksen tehoa.

Noudata aina saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Seksi

Vatsaleikkauksen jälkeen seksin voi yleensä aloittaa melko pian, mutta liikkumiseen liittyviä rajoituksia tulee myös tässä noudattaa. Seksin aikana kannattaa huomioida, ettei vatsan alueelle kohdistu pitkäaikaista tai nopeaa jännitystä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.