

# Liikeharjoitteet rintalastan avausleikkauksen jälkeen

**Leikkauksen jälkeen liikeharjoitteet ovat tärkeä osa toipumistasi. Niiden avulla tehostat hengitystä, rentoutat lihaksia ja ennaltaehkäiset haavan seudun kiristymistä.**

Liikeharjoittelun myötä ryhti sekä olkanivelten ja rintakehän liikkuvuus säilyvät tai paranevat.

Liikeharjoittelu aloitetaan jo sairaalassa ja sitä on hyvä jatkaa kotona rintalastan luutumisen ajan eli noin 2–3 kuukautta. Liikeharjoittelu on aluksi kevyttä. Harjoittelun aikana voi tuntua esimerkiksi lievää kireyden tunnetta. Liikkeiden ei ole kuitenkaan tarkoitus aiheuttaa voimakasta kipua.

Jotta rintalasta saa luutua rauhassa, vältä liikeharjoittelussa ja muussa arjessa ylävartalon ja käsien voimakkaita riuhtaisevia liikkeitä, äkillisiä ponnisteluja ja painavien taakkojen nostamisia. Noudata saamiasi yksilöllisiä ohjeistuksia nostamiseen liittyen.

## Ohjeita harjoitteluun

- Harjoittele yksi tai kaksi kertaa päivässä.
- Tee aluksi jokaista liikettä viisi kertaa. Lisää määrää vähitellen 10–15 kertaan.
- Tee venytysliikettä molemmille puolille kerran, noin 15–30 sekuntia.
- Huomioi harjoittelussa hyvä ryhti ja hartioiden rentous.
- Anna hengityksen virrata vapaasti harjoittelun aikana.

## Hartioiden pyörittys

1. Istu tai seiso hyvässä ryhdissä.
2. Pidä hartiat rentoina.
3. Anna hengityksen virrata vapaasti.
4. Pyöritä hartioita rauhallisesti etukautta ympäri.
5. Toista muutaman kerran ja vaihda suuntaa.
6. Voit lisätä toistoja omien tunteistesi mukaan.



## Käden nosto

1. Istu tai seiso hyvässä ryhdissä.
2. Pidä hartiat alhaalla ja selkä suorana, hartiat rentoina.
3. Anna hengityksen virrata vapaasti.
4. Nosta käsi peukalo edellä ylös kivuttomaan ääriasentoon.
5. Hengitä samalla nenän kautta sisään.
6. Tuo käsi alas ja puhalla samalla kevyesti suun kautta ulos.
7. Tee sama toisella kädellä.
8. Toista muutaman kerran.
9. Voit lisätä toistoja omien tunteistesi mukaan.



## Rauhallinen vuoronyrkkeily

1. Istu hyvässä ryhdissä.
2. Ojenna käsi vartalon eteen suoraksi ja vie samalla toinen käsi kyynärpää koukussa taakse.
3. Tee liikettä rauhallisesti vuorotellen molemmilla käsillä.
4. Anna rintakehän kiertyä liikkeen mukana ja hengitä rauhallisesti.
5. Muista pitää hartiat rentoina.
6. Toista liikettä muutaman kerran.
7. Voit lisätä toistoja omien tunteistesi mukaan.



## Vartalon sivutaivutus

1. Istu ryhdikkäästi ja pidä katse suoraan eteenpäin.
2. Taivuta vartaloa suoraan sivulle ja samalla kurkota kädellä kohti lattiaa.
3. Ojenna vartalo takaisin istuma-asentoon.
4. Voit tehdä liikkeen myös seisten.
5. Kuvittele, että pysyisit kahden seinän välissä liikkeen aikana.
6. Toista liikettä muutaman kerran.
7. Voit lisätä toistoja omien tunteistesi mukaan.



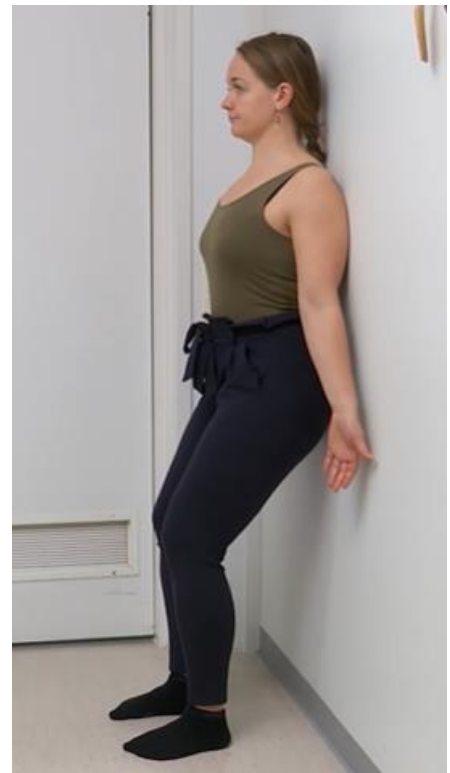
## Hartialihaksen venyttely

1. Istu selkä suorana.
2. Laske uloshengityksen aikana hartiat rennoiksi.
3. Kierrä päätä oikealle rauhallisesti ja vie leukaa alaspäin kohti oikeaa kainaloa.
4. Huomioi, ettei vasen olkapää nouse.
5. Tunne venytys vasemmalla hartianseudussa ja pyri rentoutumaan.
6. Pidä venytys 15–30 sekuntia.
7. Tee sama venytys toiselle puolelle.



## Selän ryhtiliike

1. Asetu seisomaan selkä seinää vasten, polvet hieman koukussa ja kantapäät irti seinästä. Varmista, että jalat eivät liu'u.
2. Pidä hartiat rentoina.
3. Pidä selkä paikallaan, paina olkapäitä taakse ja vedä lapaluut yhteen.
4. Kierrä samalla peukalot ulospäin.
5. Pidä hetki ja rentouta.
6. Hengitä vapaasti liikkeen aikana, älä pidätä hengitystä.
7. Toista muutaman kerran.



8. Voit tehostaa liikettä pyöristämällä yläselkää ja painamalla leukaa kohti rintaa ennen ojentautumista.
9. Voit lisätä toistoja omien tuntemustesi mukaan.
10. Liikkeen voit tehdä myös istuen, jolloin tasapainon hallinta on helpompaa.