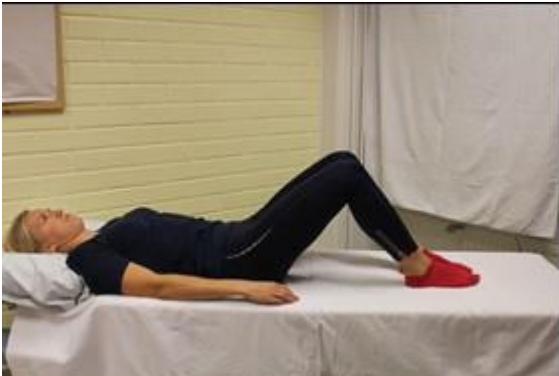


Kuntoutumisohjeita leikkauspotilaalle

Hengityksen tehostaminen

Toimenpiteen aikana verenkierto hidastuu ja keuhkotuuletus pienenee. Jotta toipuisit leikkauksesta mahdollisimman hyvin, huomioi seuraavat ohjeet.

Aloita alla olevat hengitysharjoitukset ja pumppeavat liikkeet heti leikkauksen jälkeen heräämössä ja tee harjoituksia vuodelevon aikana

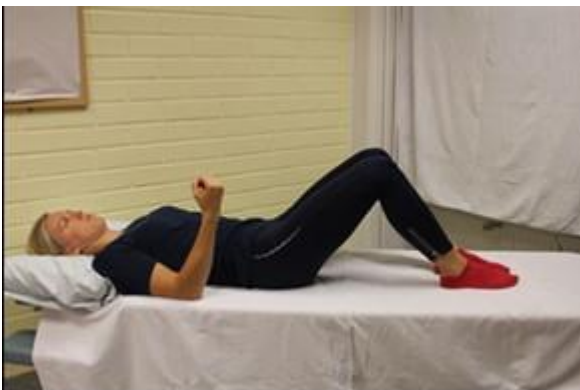


Hengityksen tehostaminen makuuasennossa

Hengitä rauhallisesti nenän kautta keuhkot täyteen ilmaa ja suun kautta rennosti ulos siten, että pallea selkeästi nousee ja laskee. Toista syviä hengityksiä muutamia kertoja tunnissa

Verenkierron vilkastuttaminen

Tee pumppeavat liikkeet tehokkaasti ja reippaassa tahdissa, kymmeniä toistoja kerralla.



Sormien ja kyynärpäiden koukistus – ojennus



Nilkkojen koukistus -ojennus

Vuoteesta nouseminen ja liikkuminen osastolla

Saatuasi leikkauksen jälkeen luvan nousta ylös, käänny kyljellesi ja nouse käsillä ponnistaen rauhallisesti istumaan. Tämän jälkeen voit liikkua osastolla vointisi mukaan. Pystyasennossa ja liikkuessa hengityksesi ja verenkiertosi alkavat parhaiten palautumaan.

1. Käänny terveelle / paremmalle kyljelle



2. Siirrä jalat vuoteen reunan yli



3. Työnnä käsilläsi itseäsi pystyasentoon, anna jalkojen tippua rennosti.



4. Työnnä käsillä itsesi istumaan



5. Hae hyvä istuma-asento. Muista hengittää normaalisti ja pyri rentouttamaan vartalo



Vesi-PEP

Toteutetaan potilaan tarpeen mukaan.



Vesipulloon puhaltaminen

Pulloon puhallus, josta käytetään myös nimityksiä vesi-PEP tai vastapainepuhallus, on menetelmä, jolla tehostetaan keuhkojen tuulettumista ja irrotetaan limaa keuhkoputkista. Tämä harjoitus on osa leikkauksen jälkeistä kuntoutusta. Kun ilmaa puhalletaan letkun kautta pullossa olevaan veteen, syntyy vastapaine, joka avaa kasaan painuneita pieniä keuhkoputkia. Ilmaa pääsee kiertoteitä keuhkoputkissa olevien limapaakkujen taakse, jolloin paine saa liman liikkeelle ja sitä on myös helpompi yskiä pois.

PEP = Positive Expiratory Pressure = Positiivinen uloshengityspaine

1. Istu mukavassa asennossa hartiat rentoina.
2. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja puhalla hieman normaalia pidempään ulos niin, että vesi kuplii pullossa. Älä pidätä hengitystä.
3. Toista puhallusharjoitus 5 - 10 kertaa.

- a. Puhallusharjoituksen (5-10) jälkeen ”huffaa”, eli hönkäise kurkunpää avonaisena (tehostaa liman nousua).
- b. Yski tehokkaasti uloshengityksen aikana 2 kertaa.

4. Toista puhallussarja 3 kertaa. Pidä sarjojenvälissä tauko huimauksen välttämiseksi.

TOISTA HARJOITUS 3 KERTAA PÄIVÄSSÄ

Pullon vesimäärä

- n. 10cm (5-6dl)

Letkun pituus

- 60 cm, halkaisija 9mm

VAIHDA VESI PÄIVITTÄIN

Käsihuuhteen käyttäminen