



*Sydänsairaala*



**Potilaan kotiohje  
keuhkoleikkauksesta toipuvalle**

# Sisällys

---

Toipuminen keuhkoleikkauksesta	3
Oma aktiivisuus auttaa kuntoutumaan	5
Hengityksen merkitys	5
Liike on lääkettä	6
Omatoiminen harjoitusohjelma	7
1. Olkanivelen liikeharjoitus	8
2. Rintakehän kiertoharjoitus	8
3. Vartalon sivutaivutus	9
4. Niska-hartiaseudun rentoutus	9
Omia muistiinpanojani	10

# Toipuminen keuhkoleikkauksesta

Toipumisaikasi pituuteen vaikuttavat yleistila ennen leikkausta, perussairaudet, leikkaushoidon aihe sekä toimenpiteen suoritustapa ja laajuus. Yksilölliset erot ovat suuria. Lääkäri ja hoitohenkilökunta antavat sinulle yksilöllisiä ohjeita toipumiseesi liittyen. Täyhystysleikkauksesta toipuminen kestää 2 - 4 viikkoa. Kylkiluuväliavauksesta tehdyn leikkauksen toipilasaika on 4 - 6 viikkoa.

Vältä toipilasaikana yli 5 kg painavien taakkojen nostamista ja kantamista sekä riuhtaisevia, öökkinäisiä liikkeitä. Ohjatut harjoitukset ja kevyet kotias-kareet ovat sallittuja ja tärkeä osa toipumistasi.

Jos haavassasi on poistettavia ompeleita, niiden poistoajankohdasta on ohjeet loppuarviossa (yleensä 1-2 viikkoa leikkauksesta). Suihkutus on riittävä hoito haavalle. Mikäli haavallasi ilmenee tulehduksen merkkejä, kuten kuumotusta, punoitusta ja vihlontaa, ota yhteyttä lääkäriin.

Saunoa voit vuorokauden kuluttua haavaompeleiden poistosta tai viikko leikkauksen jälkeen, mikäli haavassa on sulavia ompeleita.

Säännöllistä kipulääkitystä on syytä jatkaa kotona kipujen pitkittymisen ehkäisemiseksi ja kuntoutumisen mahdollistumiseksi. Toipumisesi kannalta on tärkeää huolehtia myös hyvästä ravitsemuksesta ja riittävästä levosta. Mielialalla on suuri vaikutus leikkauksesta toipumiseen. Siihen liittyvistä asioista voit keskustella osaston henkilökunnan kanssa. Erityistä keskustelua voidaan järjestää jo sairaalaolosuhteissa.

Sydänsairaalan kirurgisella poliklinikalla tapahtuvassa jälkitarkastuksessa tarkistetaan haava-alue, selvitetään mahdollista kipulääkityksen tarvetta sekä kontrolloidaan keuhkokuva. Jälkitarkastuksessa sinun on mahdollista keskustella kirurgin kanssa toipumiseesi liittyvistä asioista.

## Arven hoito

Leikkauksen jälkeen hyvä arven hoito on erittäin tärkeää. Arven paranemisaika voi kestää jopa vuoden ja sen paranemisvaiheita voit tukea hyvällä omahoidolla. Leikkaushaava alkaa kiinnittyä heti ja leikkausalueen toipuminen etenee kolmessa vaiheessa. Vaiheet ovat: tulehdus- uudelleenmuodostumis- ja kypsymisvaihe. Leikkausarven kuroutuessa kiinni, alueelle voi muodostua kiinnikkeitä aiheuttaen kiristystä ja kipua. Arpi voi aiheuttaa kehon liikerajoituksia ja toimintahäiriöitä.

Ennaltaehkäisevänä hoitona voit aloittaa heti leikkauksen jälkeen arpea ympäröivän kudoksen hieronnan kevyesti sormenpäillä pyöritellen. Hieronta ei saa sattua tai tuntua ikävältä. Arven päältä käsittelyä voit aloittaa vasta ompeleiden poiston jälkeen ja kun iho on täysin umpeutunut. Käsittelyä ei tule tehdä, jos haavalla on tulehduksen merkkejä tai se vuotaa kudostenestettä. Arpialuetta saa käsitellä vain puhtain käsin. Mikäli tarvitset ohjausta tai neuvoa arven käsittelyssä, voit hakeutua Sydänsairaalan fysioterapeutin vastaanotolle (yhteystiedot löydät takakannesta).



# Oma aktiivisuus auttaa kuntoutumaan

Leikkaus ja mahdollinen haavakipu saattavat aiheuttaa hengityksen pinnallisuutta sekä jännitystä hartiaseutuun ja ylävartaloon. Seurauksena voi olla liman kertymistä hengitysteihin, ryhtimuutoksia sekä muutoksia ylävartalon ja yläraajojen toiminnassa. Liikkuminen, tehokas hengitys ja ryhdikäs asento ennaltaehkäisevät edellä mainittuja ongelmia.

Luontevan ja rennon asennon huomioiminen liikkeessa ja kaikissa toiminnoissa lievittää kipua ja auttaa toipumaan leikkauksesta. Samalla ehkäiset myös arven aiheuttaman kiristymisen syntymistä.

## Hengityksen merkitys

Toimenpiteestä ja mahdollisesta kivusta johtuen keuhkojen toiminta heikkenee ja keuhkoputkiin saattaa kertyä limaa. Tämän vuoksi hengityksen tehostaminen on tärkeää heti leikkauksen jälkeen. Hengitystäsi voit tehostaa erilaisten ohjattujen tekniikoiden ja harjoitusten avulla. Pystyasento ja liikkuminen tehostavat hengitystä ohjattujen harjoitusten lisäksi.

Sinun on hyvä jatkaa hengitysharjoittelua toipilavaiheen ajan, erityisesti jos hengitysteissä on limaisuutta tai sinulla esiintyy muita hengitystä vaikeuttavia tekijöitä. Lima on tärkeää yskiä pois, jottei se tuki hengitysteitä ja aiheuta tulehdusta. Fysioterapeutti valitsee sinulle sopivan hengitysharjoituksen.



# Liike on lääkettä

Liikkuminen tehostaa verenkiertoa ja lisää hapenottokykyä. Näin fyysinen suorituskyky paranee ja toipuminen nopeutuu. Aluksi sinun on hyödyllistä liikkua useita kertoja päivässä ja pieniä matkoja kerrallaan.

- Aloita liikkuminen rauhallisesti.
- Huomioi hyvä ryhti.
- Anna käsien liikkua vapaasti sivuilla.
- Kevyt hengästyminen on sallittua, mikäli voitisi tuntuu muuten hyvältä.
- Muista kuunnella omaa kehoasi ja tuntemuksiasi.
- Lisää matkaa ja räsitusta vähitellen, tauota tarvittaessa ja lopeta jäähdytellen.
- Rasituksen aikana ja sen jälkeen tulee olla hyvä olo.

Paras liikuntamuoto toipilasvaiheen aikana on kävely. Rasitustuntemuksen tulee olla toimenpiteen jälkeen 3 viikon ajan korkeintaan hieman rasittavalla tasolla – eli saat hengästyä hieman. Aloita kävelylenkit tasaisessa maastossa. Voinnin kohentuessa voit siirtyä vaihtelevampaan maastoon. Toipilasvaiheen jälkeen voit palata omien harrastustesi pariin.

Liikkumista, lepoa ja rentoutumista sopivassa suhteessa!



# Omatoiminen harjoitusohjelma

Harjoittelun avulla saat tehostettua hengitystä, rentoutettua lihaksia sekä ennaltaehkäiset haavanseudun kiristymistä. Sen avulla myös ryhti sekä rintakehän ja olkanivelten liikkuvuus paranevat. Tee harjoituksia toipilasvaiheen ajan kaksi kertaa päivässä ohjeiden mukaan.

Muista huomioida liikkeitä tehdessäsi hyvä ryhti ja hartioiden rentous. Tee liikkeet kivun sallimissa rajoissa. Käytä tarvittaessa peiliä apuna asennon arvioinnissa.

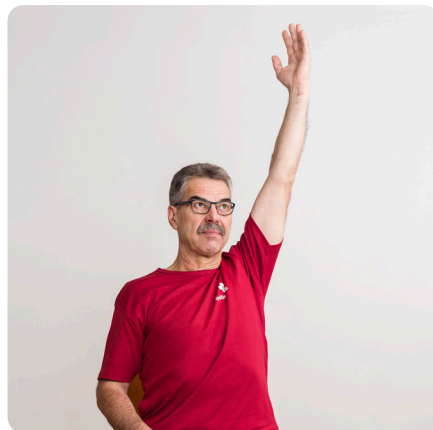


## 1A. Olkanivelen liikeharjoitus

Tee liike istuen tai seisten.

Hengitä sisään ja nosta käsi etukautta ylös. Laske alas uloshuokaisun aikana. Voit avustaa liikettä tarvittaessa toisella kädellä. Toista sama liike toisella kädellä.

Toista liike 5 - 10 kertaa.



## 1B. Olkanivelen liikeharjoitus

Tee liike istuen tai seisten

Hengitä sisään ja nosta käsi sivukautta ylös. Laske alas uloshuokaisun aikana. Toista sama liike toisella kädellä.

Toista liike 5 - 10 kertaa.



## 2. Rintakehän kiertoarjoitus

Tee liike istuen.

Laita kädet rennosti rinnalle ristiin tai pidä ne rentoina sylissä. Hengitä sisään ja kierrä vartaloa rauhallisesti oikealle, katse seuraa mukana. Tuo vartalo uloshuokaisun aikana takaisin keskiasentoon. Tee sama liike vasemmalle kiertäen.

Toista liike 5 - 10 kertaa molempiin suuntiin.





### 3. Vartalon sivutaivutus

Tee liike seisten.

Taivuta vartaloa rauhallisesti oikealle ja palaa takaisin pystyasentoon. Tee sama liike vasemmalle puolelle.

Toista liike 5 - 10 kertaa molempiin suuntiin.



### 4. Niska-hartiaseudun rentoutus

Tee harjoitus istuen tai seisten.

Liikuttele hartioita rauhallisesti eri suuntiin (ylös - alas, eteen - taakse ja ympäri) verenkierron vilkastuttamiseksi ja lihasten rentouttamiseksi. Toista liikettä useita kertoja päivän aikana.

Kallista päätä rauhallisesti sivulle ja kierrä samalla kasvot kohti kainaloa - tunne kivuton ja kevyt venytys vastakkaisella puolella. Tuo pää rauhallisesti keskiasentoon ja vie toiselle puolelle. Toista liikettä muutaman kerran molemmille puolille.







# Sydänsairaalan yhteystiedot

## Tays Sydänsairaala

Elämänaukio 1, 33520 Tampere  
p. 03 311 716

## Sydänosasto 3

Hoitajien kanslia p. 03 311 63367

## Sydänsairaalan teho-osasto

p. 03 311 64698

## Fysioterapeutit

Sydänosasto 3 p. 03 311 69802 / 03 311 69806  
Fysioterapiapoliklinikka p. 03 311 67130

## Kuntoutussuunnittelija

p. 03 311 66165



[www.sydansairaala.fi](http://www.sydansairaala.fi)