

VOIMISTELUOHJELMA

Leikkaushaavan aiheuttama kipu ja kireys saattavat muuttaa selän ryhtiä, vaikeuttaa olkanivelen toimintaa ja pinnallistaa hengitystä. Alla olevien liikkeiden avulla onnistut huolehtimaan ryhdistäsi, olkaniveltesi liikkuvuudesta ja tehokkaasta hengityksestä. Muista myös voimistelussa välttää

ylävartalon ja käsien riuhtaisevia liikkeitä, äkillisiä ponnisteluja ja painavien taakkojen nostamista, jotta rintalasta saa rauhassa luutua. Tee liikkeitä 5 toistoa 1–2 kertaa päivässä. Lisää vähitellen toistojen määrä 10–15 kertaan. Muista olla pidättämättä hengitystä.

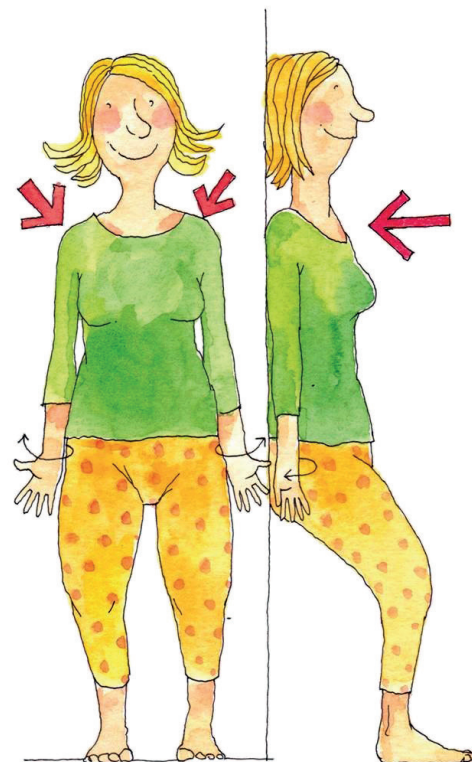


Hartiat rennoiksi

Pyöritä rauhallisesti vasenta hartiaa etukautta ja takakautta ympäri. Tee sama oikealla. Tee molemmilla hartioilla yhtä aikaa.

Selän ryhtiliike

Asetu seisomaan selkä seinää vasten, polvet hieman koukussa ja kantapäät irti seinästä. Pidä selkä paikallaan, paina olkapäitä taakse ja vedä lapaluut yhteen. Kierrä samalla peukalot ulospäin.



Käden nosto

Pidä hartiat alhaalla ja selkä suorana. Nosta vasen käsi ylös kohti kattoa, hengitä samalla nenän kautta sisään. Tuo käsi alas ja puhalla samalla kevyesti suun kautta ulos. Tee sama oikealla kädellä.



Rauhallinen vuoronyrkkeily

Ojenna vasen käsi vartalon eteen suoraksi ja vie samalla oikea kyynärpää koukussa taakse. Tee sama liike toisinpäin.

Hartialihaksen venytys

Istu selkä suorana, laske uloshengityksen aikana hartiat rennoiksi. Kierrä pää oikealle rauhallisesti ja käännä katse alaspäin kohti oikeaa kainaloa. Tunne venytys vasemmalla hartian seudussa. Pidä venytys 15–30 sekuntia. Tee sama venytys oikealle.



Vartalon sivutaivutus

Istu ryhdikkäästi ja pidä katse suoraan eteenpäin. Taivuta vartaloa suoraan sivulle ja samalla kurkota kädellä kohti lattiaa. Ojenna vartalo takaisin istuma-asentoon. Voit tehdä liikkeen myös seisten.



Yhteistyössä:



VARSINAIS-SUOMEN
SAIRAANHOITOPIIRI



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf