

FYSIOTERAPEUTIN OHJAUS KYSTEKTOMIAPOTILAALLE

Teija Huhtala, HUS HYKS Peijaksen sairaala
fysioterapeutti YAMK, seksuaalineuvoja
Urhot ry syyskoulutuspäivät 14.11.2019

FYSIOTERAPIAPOLKU KYSTEKTOMIAPOTILAALLA - HYKS

1. Leikkausta edeltävä ft

- Leikkausvalmennus
- Preoperatiivinen liikuntasuositus: vähintään 1h liikuntaa päivässä
- Lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitukset (suolirakkopotilaat)

2. Sairaalavaiheen fysioterapia

- Hengityksen ja verenkierron tehostaminen, PEP-harjoitukset, liikkuminen/apuvälineet
- Toipilasajan liikunta
- Toipilasvaiheen jälkeinen liikunta
- Lantionpohjan lihasharjoitukset ja virtsaamistekniikan ohjaus (suolirakko)

3. Postoperatiivinen fysioterapia poliklinikalla (suolirakko)

- Soittoaika n. 6vkoa leikkauksesta
- Lantionpohjan lihasharjoitukset, virtsaamiseen liittyvä ohjeistus



LIIKUNTA KYSTEKTOMIALEIKKAUKSEN JÄLKEEN

2kk toipilasliikuntaa

- ei raskaita ponnisteluja/ raskasta liikuntaa
- Kävely, porraskävely, kevyt liikkuvuutta ja yleiskuntoa ylläpitävä liikunta, syvien vatsalihasten harjoitukset

2 kk jälkeen

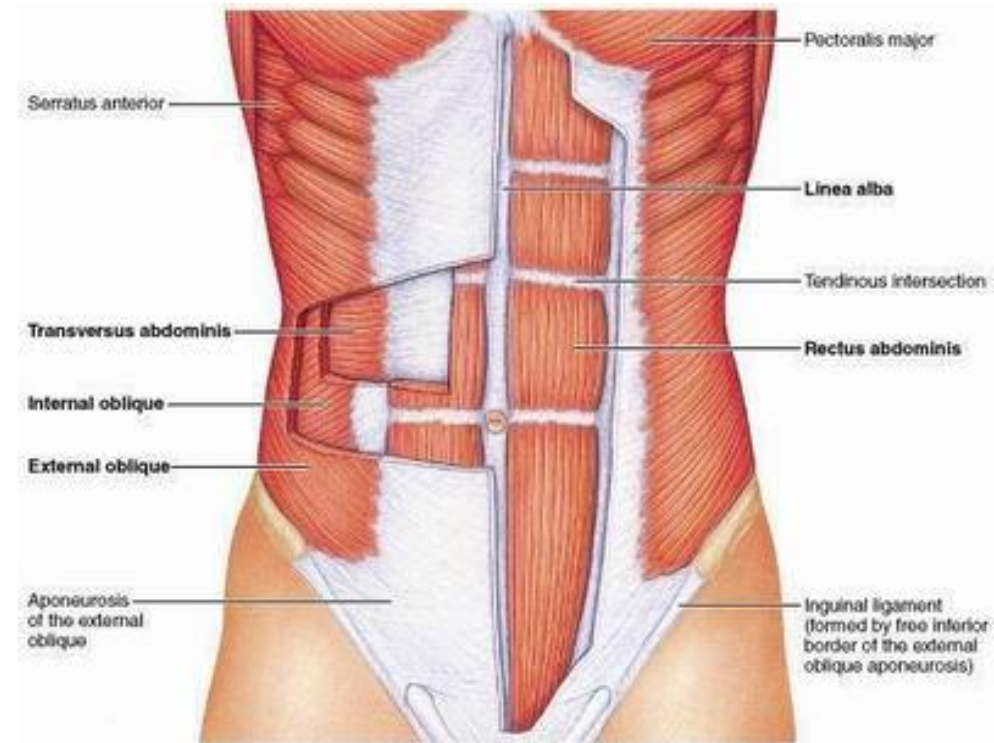
- Fyysisen aktiivisuuden lisääminen nousujohteisesti, paluu omien liikuntaharrastusten pariin



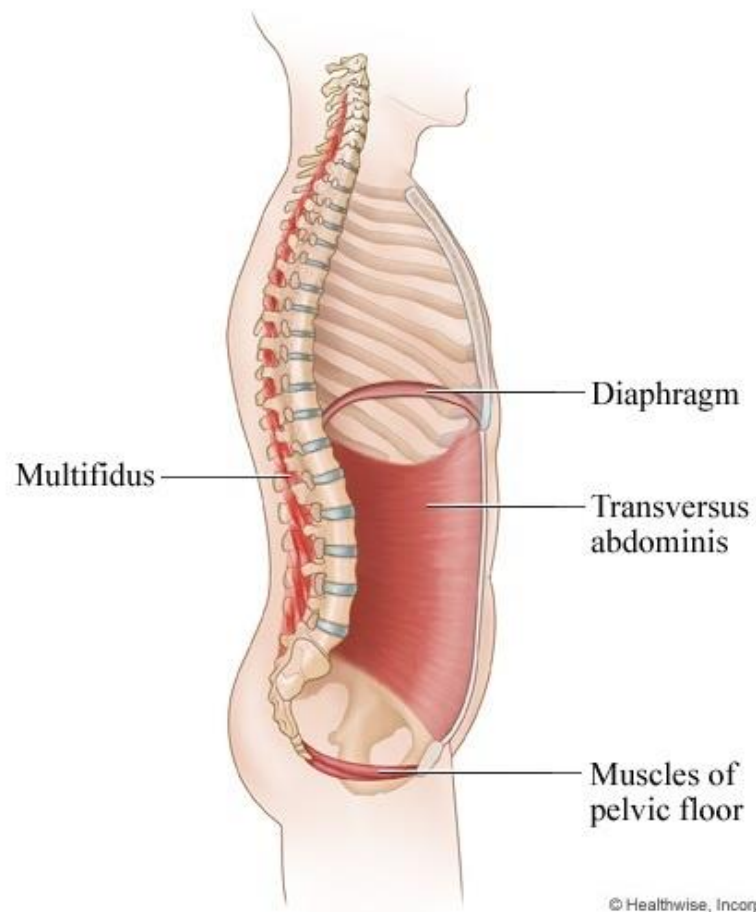
Syvien keskivartaloa tukevien lihasten hyvä kunto on avannepotilaille tärkeää
Suolirakkopotilaat hyötyvät lisäksi lantionpohjan lihasharjoituksista

VATSALIAHAKSET, VATSAN ALUEEN SEINÄMÄ

- Ulottuu rintakehän alaosasta häpyluuhun
- Lihakset muodostavat vatsan seinämän tuen
- Napa, leikkausarvet ja avanteen paikka heikkoja kohtia vatsan seinämässä
- Kun korsetti on kunnossa, avanne ”istuu” paremmin



KESKIVARTALON SYVÄT LIHAKSET



Lähde:
<http://www.spinemuscle.ca/blog/intra-abdominal-pressure-iap-the-in-depth-version>

LANTION KÄÄNTÖ



ALKUASENTO: Selinmakuulla jalat koukussa ja yhdessä.

SUORITUS: Jännitä lantionpohja ja syvät vatsalihakset kevyesti. Nosta häntäluuta irti alustasta kääntämällä lantiota taaksepäin. Käytä vain vähän voimaa. Hartiat ja lantio on alustassa kiinni koko ajan.

©PhysioTools Ltd

Pidä asento 5 sekuntia, rentouta. Toista 5 - 10 kertaa.

LANTION NOSTO

ALKUASENTO: Selinmakuulla, jalat koukussa



SUORITUS: Jännitä lantionpohja ja syvät vatsalihakset kevyesti. Nosta lantio ylös. Säilytä syvien lihasten tuki koko suorituksen ajan. Laske lantio alas. Rentouta syvät lihakset.

©The Saunders Group Inc.

Pidä 5 sekuntia. Toista 5 - 10 kertaa.

VATSALIHAS PUNNERRUS



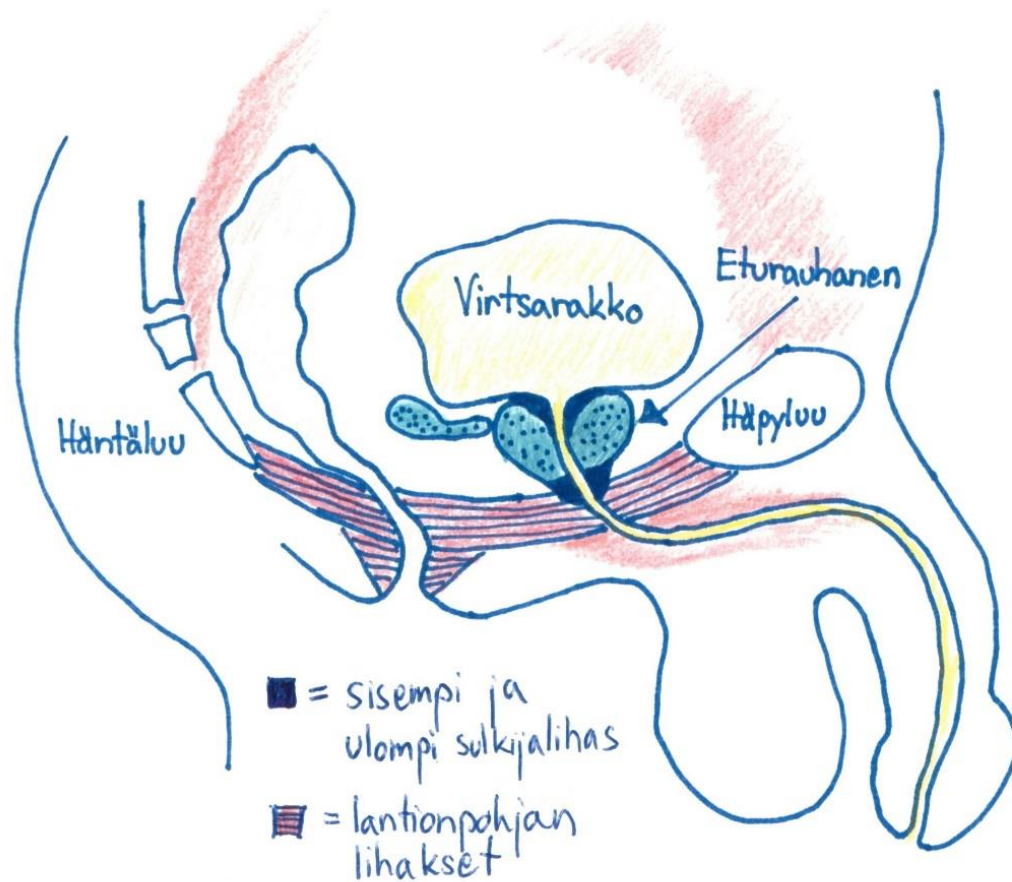
ALKUASENTO: Selinmakuulla, jalat koukussa ja yhdessä, kädet ojennettuina kohti polvia.

SUORITUS: Jännitä lantionpohja ja syvät vatsalihakset kevyesti, nosta pää ja ylähartiat irti alustasta. Pyöristä selkää rauhallisesti, nykimättä. Säilytä vatsalihasten jännite/ylävartalon asento mahdollisimman vähällä voimalla.

©PhysioTools Ltd

Pidä 5 sekuntia, rentouta. Toista 5 - 10 kertaa.

LANTIONPOHJAN LIHAKSET



Lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitus

Supista aluksi peräaukkoa vetämällä sitä kevyesti sisään- ja ylöspäin ikään kuin pidättäisit ulostetta. Jatka supistusta eteen- ja ylöspäin virtsaputken ympärille ikään kuin pidättäisit virtsaa. Pidä jännitys kahteen laskien ja päästä lihakset rennoksi. Toista 5-10 kertaa.

Ennakointi

Huomioi lantionpohjan lihasten toiminta myös liikkuesssa. Jännitä lihaksia esim. istumasta seisomaan nousussa, yskiessä, porraskävelyssä tai lenkkeillessä.



Kuntoutujalle >

Kipuoireyhtymä

Monimuotoisen paikallisen kipuoireyhtymän kuntoutusopas

Lantionpohjan ongelmat

Lantionpohjan laskeuman kuntoutusopas

Virtsankarkailun kuntoutusopas

Opas synnytyksestä kuntoutumiseen
Synnytyksen jälkeisen peräaukon sulkijalihaksen vaurion kuntoutusopas

Lantionpohjan lihasten harjoitteluopas

Oma hyvinvointi

Pikaopas hyvinvointiin
Opas hyvään ryhtiin

Oma arki

Asumisen opas

Reumasairaudet

Itsehoito-opas nivelreuman kaularankamuutoksissa
Ialkaterveys reumataudeissa

Selkäydinvamma

Mikä on selkäydinvamma?
Hengitys ja selkäydinvamma
Ihon itsehoito selkäydinvamman jälkeen

Ikääntyminen ja selkäydinvamma
Opas autonomisen dysrefleksian tunnistamiseen ja itsehoitoon
Opas liikuntaan selkäydinvamman jälkeen

Opas ravitsemukseen selkäydinvamman jälkeen
Opas virtsarakon toimintahäiriöiden itsehoitoon selkäydinvamman jälkeen
Matkustaminen selkäydinvamman jälkeen

Näin huolehdi käsieni kunnosta
Selkäydinvammaan liittyvät erityispiirteet

Suolen toiminnan muutokset selkäydinvamman jälkeen
Ydinasiat selkäydinvammasta -
vammataso C1-C4
Ydinasiat selkäydinvammasta -
vammataso C5

Sydänsairaudet

Liikunta sydäninfarktista kuntoutumisen tukena
Sydämen vajaatoiminta ja liikunta
Tarvitsetko kuntoutusta?
Sydämentahdistin ja liikunta
Liikunta sepelvaltimoiden pallolaajennuksen jälkeen
Liikunta sepelvaltimotautien hoidossa

Tekonivelleikkaukset

Valmentautuminen lonkan tekonivelleikkaukseen
Uusi lonkkanivel, uudet liikkeet
Liikunta lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen
Valmentautuminen polven tekonivelleikkaukseen
Uusi polvinivel, uudet liikkeet
Liikunta polven tekonivelleikkauksen jälkeen

Verisuonisairaudet

Opas jalkojen turvotuksen

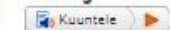
Oma kuntoutuminen

Kotikuntoutus - opas kuntoutujalle
Etäkuntoutus - opas kuntoutujalle
Läheiset kuntoutumisen tukena
Onnistuneesti kotiin - Opas kuntoutujalle

Ihon ongelmat

Arven itsehoito-opas

Lantionpohjan lihasten harjoitteluopas



Tämän oppaan avulla voit parantaa lantionpohjan lihasten toimintaa ja ehkäistä niiden mahdollisia toimintahäiriöitä.



Huomioithan, että tämä on yleisopas lantionpohjan lihasten harjoittamiseen. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita. Pyydä tarvittaessa terveydenhuollon ammattilaisen ohjausta, jos olet epävarma mitkä ohjeet soveltuvat juuri sinulle.



Lantionpohjan lihakset

Koska lantionpohjan lihakset eivät näy ulospäin, niiden sijaintia voi olla vaikea hahmottaa.



Lantionpohjan lihasten tunnistaminen

Harjoittelu onnistuu, kun tunnistat miten lantionpohjan lihaksesi toimivat.



Lantionpohjan lihasten supistaminen eri tilanteissa

Opettele supistamaan lantionpohjan lihakset ennakoivasti arjen eri tilanteissa.



Lantionpohjan lihasten vahvistaminen

Voit aloittaa lantionpohjan lihaksia vahvistavat harjoitukset, kun tunnistamisharjoitukset onnistuvat.



Lantionpohjan lihasten säännöllinen harjoittelu

Tee lantionpohjan lihasharjoituksia säännöllisesti ja yhdistä harjoitukset päivittäiseen liikkumiseen.

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas>

VIRTSAAMISTEKNIikka SUOLIRAKKOLEIKKAUKSEN JÄLKEEN

- Virtsaaminen ponnistamalla
 - lantionpohjan lihasten rentoutus
- Lantionpohjan lihasten hyvä kunto
- Suolirakkokoulutus
 - Suolirakon tilavuuden lisääminen

Kuntoutujalle

- ✓ Kipuoireyhtymä
- ✓ Lantionpohjan ongelmat
- ✓ Oma hyvinvointi
- ✓ Oma arki
- ✓ Reumasairaudet
- ✓ Selkäsairaudet
- ✓ Selkäydinvamma
- ✓ Sydänsairaudet
- ✓ Tekonivelleikkaukset
- ✓ Verisuonisairaudet
- ✓ Videot
- ✓ Hengitykseen liittyvät ongelmat
- ✓ Näkemisen ongelmat
- ✓ Oma kuntoutuminen

Ihon ongelmat

Arven itsehoito-opas

- Mikä on arpi?
- Miten arpi vaikuttaa?
- Miten voin edistää arpeni paranemista?**
- Keinoja arven itsehoitoon
- Tuotteita arven hoitoon
- Milloin hakeudun hoitoon?

Keinoja arven itsehoitoon



Ota arven hoito osaksi arkeasi.



Alla on kerrottu, miten voit hoitaa arpeasi. Noudata kuitenkin aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita tai kysy tarvittaessa neuvoa terveydenhuollon ammattilaiselta, mitkä ohjeet sopivat sinulle.

- Rasvaa >
- Hiero >
- Venyttele >
- Liiku >
- Suojaa arpea auringolta >
- Totuta arpea kosketukseen >

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/ihon-ongelmat/arven-itsehoito-opas/miten-voin-edist%C3%A4%C3%A4-arpeni-paranemista/keinoja-arven-itsehoitoon>

TESTATAAN TUKIKORSETIN TOIMINTAA

- Seiso hyvässä asennossa
- Jännitä lantionpohja sisään- ja ylöspäin, ikään kuin pidättäisit ilmaa
- Tunne jännitys myös nivusissa ja alavatsalla
- Tunne jännitys koko vatsan alueella
- Tunne jännitys selässä
- Pallea rentoutuu, uloshengitys apuna

