IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Rinnavähi operatsioonijärgse taastusravi juhend

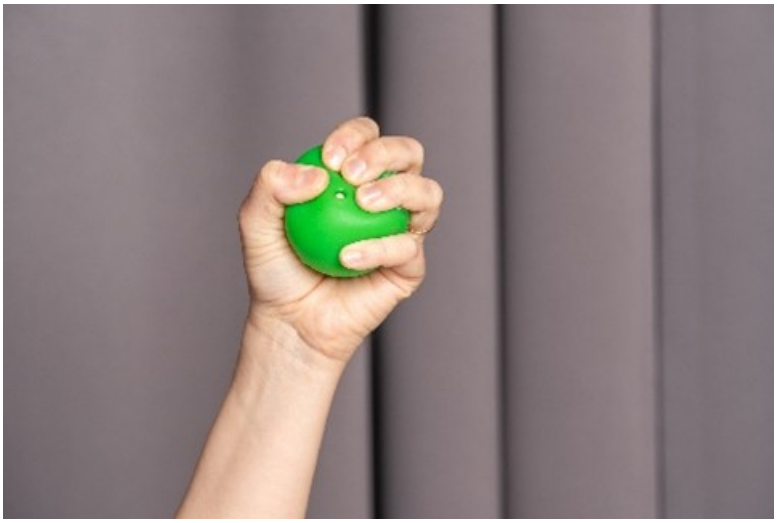
Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda teavet rinnavähi operatsioonijärgseks taastusraviks.

Turse alandamiseks ja ennetamiseks pane istudes ja lamades 2–3 patja käe alla toetuseks. Pigista selles asendis 30 sekundi jooksul väikest palli (või liiguta sõrmi laiali ja rusikasse). Tee seda mõned korrad päevas.













Proovi kasutada mõlemat kätt hambaid pestes, riietudes, juukseid kammides, süüa tehes, süües, vett juues jne.

Käi kõndimas, lastes kätel vabalt liikuda. Tee enesetunnet arvestades puhkepause (5–10 min igas tunnis).

Palu abi koristamisel ja raskemate asjade tõstmisel. Ära tõsta 4–6 nädalat raskusi, mis on üle 5 kg.

Ära tõsta 3–4 nädalat pärast operatsiooni opereeritud poole küünarnukki õlast kõrgemale.

Operatsioonipoolse käe kuivatamisel ja kreemitamisel liigu teise käega randmest õla ja selja suunas. Toimi samamoodi rindkere kuivatamisel ning kreemitamisel (liikumise suund opereeritud poolelt vastaspoolele).

Tee harjutusi 5–10 korda 3 korda päevas.

1. Tõsta õlgu üles ja alla.





2. Tee õlaringe suunaga eest taha.

3. Vii sisse hingates käed taha ja suru abaluud kokku ning lase välja hingates käed tagasi alla.



4. Toeta terve käsi lauale ja liiguta opereeritud kehapoole kätt vabalt edasi ja tagasi.



5. Raputa käes veepudelit (0,5L), hoides õlga paigal ja õlavart keha vastas, 10 sek.



4 nädalat pärast operatsiooni

1. Libista istudes mõlemat kätt mööda lauda edasi ja tagasi.





2. Istu laua ääres ning libista opereeritud kehapoole kätt mööda lauda külje suunas edasi ja tagasi.





3. Libista seistes opereeritud kehapoole kätt või mõlemat kätt koos mööda seina üles ja alla.



4 nädalat pärast operatsiooni tee armimassaaži

2–3 korda päevas 10 min.

Kasuta õli või kreemi



ITK1184

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 10.01.2024. a otsusega (protokoll nr 1-24)