

# Keskivartalon lihasten harjoituksia

TEKNIIKOITA AVANNETYRÄN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI



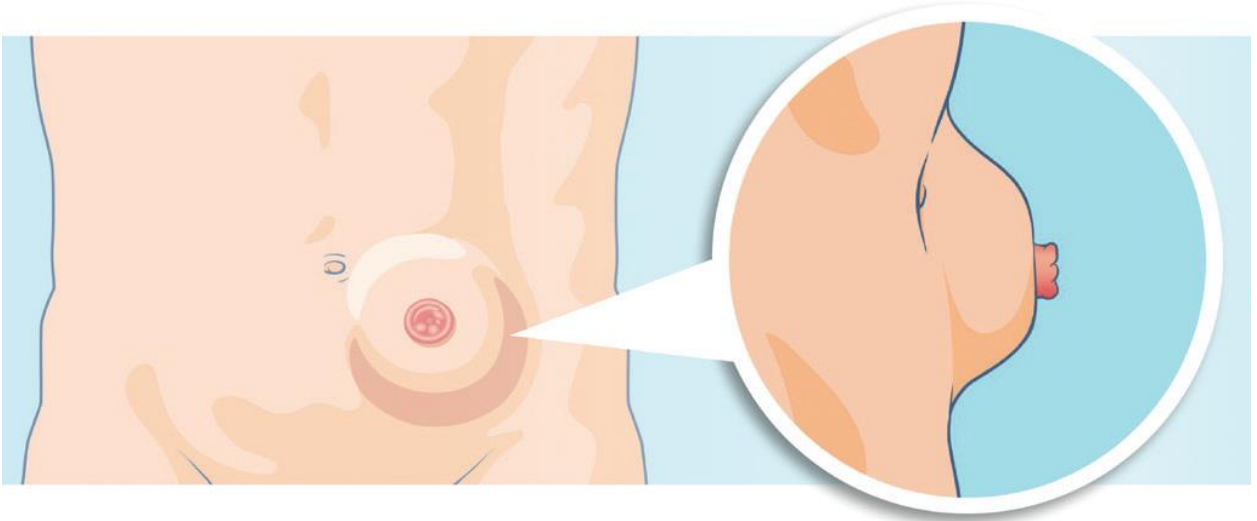
# Medfanet

Suomalaistentie 7, 02270 Espoo | puh. 010 328 0260 | asiakaspalvelu@medfanet.fi | www.medfanet.fi

Alkuperäinen harjoitusohjelma: Clinimed Ltd | www.clinimed.co.uk

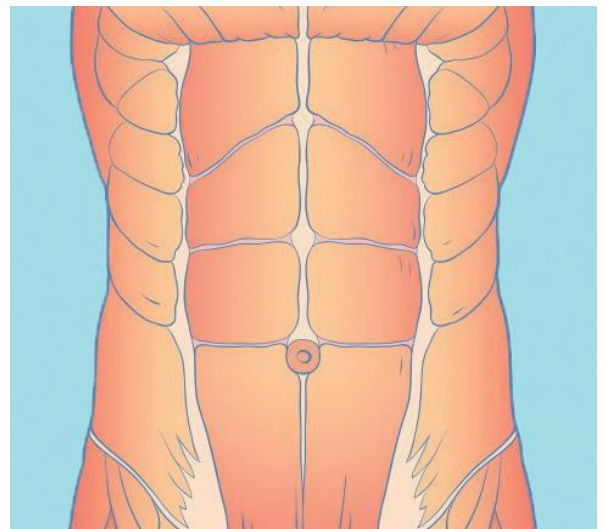
## Mikä on avannetyrä?

- Avannetyrä on yksi yleisimmistä avanneleikkauksen jälkeisistä komplikaatioista, ja se voi vaikeuttaa avanteen hoitoa, sekä estää tekemästä joitain aktiviteetteja.
- Avannetyrät yleensä näyttävät pullistumalta tai turvotukselta avanteen ympärillä, ja vaikka ne eivät aina ole kipeitä, voivat aiheuttaa epämukavuutta ja hankaluuksia avannesidoksen istuvuuden kannalta.



## Mistä se johtuu?

- Vatsalihakset koostuvat monimutkaisesti keskivartalonlihasten joukosta, jotka antavat tukea ja pitävät sisäelimiä paikoillaan.
- Avanneleikkauksessa kirurgi joutuu leikkaamaan vatsalihasten läpi, mikä heikentää niitä. Tämä voi johtaa lisääntyneeseen avannetyrän riskiin, jossa suoli pääsee vatsanpeitteiden läpi.



## Jay Hyrons

- Jay on pätevä Clinical Personal Fitness Trainer ja hän on voittanut vuonna 1995 NABBA Miss England Figure – tittelin kehonrakennuksessa.
- Jay on käynyt läpi useita leikkauksia, mukaan lukien avanneleikkaus suolen puhkeamisen seurauksena. Käyttäen hänen omaa tietämystään paksusuoliavanneleikkattuna, hän on kehittänyt harjoitusohjelman, joka on suunniteltu vahvistamaan keskivartaloa ja ehkäisemään avannetyrän muodostumista.



## Keskivartalon lihasten harjoituksia

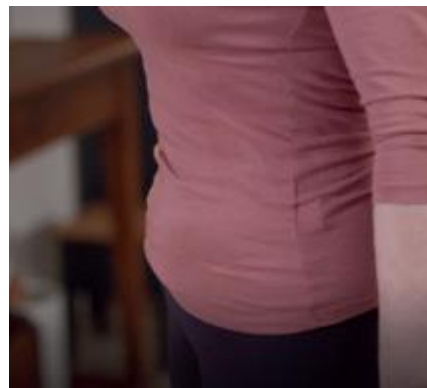
- Avannetyrän kehittymisen riski on suurimmillaan heti leikkauksen jälkeen. Valmistellessasi kehoasi leikkaukseen ja vahvistaessasi vatsalihaksiasi autat vähentämään tätä riskiä.
- Seuraavat kuusi harjoitusta ovat erinomaisia kasvattamaan lihasvoimaa, ja niitä on helppo tehdä kotona, ennen ja jälkeen leikkauksen.
- **Video, jossa ohjeistetaan harjoitukset:**  
[https://www.youtube.com/watch?v=JaQe\\_qmgUdl&t=30s](https://www.youtube.com/watch?v=JaQe_qmgUdl&t=30s)
- **Ensimmäisen kolmen kuukauden aikana leikkauksen jälkeen, vältä raskasta nostelua ja tue avannettasi sekä vatsaasi kun yskit, tai teet mitään joka voisi rasittaa vatsalihaksia. Kysy aina avannehoitajaltasi, ennen kuin aloitat mitään harjoitusohjelmia.**

## Ennen kuin aloitat...

- Varmista, että tunnet olosi mukavaksi
- Älä koskaan tee harjoituksia heti aterian jälkeen
- Älä rasita itseäsi liikaa
- Älä unohda hengittää!
- Jos tunnet kipua tai olosi on huono harjoituksen aikana, keskeytä ja hakeudu hoitoon
- Jos olet epävarma, älä tee!

## Hengittäminen

- Tämä hellävarainen hengitysharjoitus sopii kaikenikäisille, ja se on ensimmäisiä harjoituksia, joita sinulle annetaan sairaalassa. Sen voi tehdä makuuasennossa, istuen tai seisten.
- Hengitä
- Vedä vatsalihakset sisään
- Pidä
- Pyri pitämään 10-15 sekuntia ja sitten rentouta. Ajan myötä, voit kasvattaa aikaa 2-3 minuuttiin. Mitä pidempi, sen parempi!



## Siltaharjoitus

- Tämä harjoitus on hieman haastavampi. Jos teet sitä leikkauksen jälkeen, konsultoi avannehoitajaasi tai lääkäriä ennen aloittamista.
- Aloita makaamalla lattialla, jalat lattiaa vasten, polvet koukussa, selkä lattiaa vasten (sinun tulisi saada kätesi juuri ja juuri selän alle), kädet vartalon sivuilla.
- Nosta hitaasti
- Pysähdy yläasentoon (jos pystyt)
- Laske selkä varovasti alas
- Pyri tekemään 3 x 10 toistoa ja lisää toistoja asteittain kun lihaksesi vahvistuvat. Saat harjoituksesta haastavamman laittamalla jalat laatikon tai tuolin päälle, tai asettamalla pienen painon lantiollesi.



## Istumaan nousu suorin käsin

- Tämä harjoitus vaikuttaa kaikkiin vatsalihaksiin, joten aloita pienillä liikkeillä, kunnes löydät itsellesi sopivan tason.
- Aloita selinmakuulla, kädet reisien päällä
- Nosta (pää ylös lattiasta) ja liu'uta käsiä jalkojasi pitkin niin pitkälle kuin tuntuu hyvältä
- Laske selkä alas
- Aloita 10 toistolla päivässä ja kun vahvistut, harjoittele kohti 3 x 10 tavoitetta. Kun kuntoudut, pystyt kurottamaan yhä pidemmälle.



## Polkupyörä (jalan nosto)

- Tämä harjoitus on erinomainen vahvistamaan keskivartalon lihaksia, mutta varmista, että olet oikeassa vaiheessa kuntoutustasi, ennen kuin yrität.
- Makaa selälläsi
- Nosta toinen polvi ylös ja pidä toinen jalka niin suorana kuin pystyt
- Nosta toinen jalka irti lattiasta
- Liikuta jalkojasi edestakaisin, kuten polkisit pyörää
- Pidä kädet vartalosi sivuilla ja varmista että selkäsi on tasaisesti lattiaa vasten. Toista 10 kertaa päivässä ja kun vahvistut, voit lisätä toistojen määrää.
- **Muista:** konsultoi aina avannehoitajaasi, ja jos olet epävarma, älä tee!



## Lintukoira

- Tämä harjoitus on hieman haastavampi, joten varmista että tunnet olosi mukavaksi ennen kuin aloitat, sillä tämä vaatii tasapainoa!
- Aloita kädet ja jalat maassa
- Nosta kättä ja vastakkaista jalkaa (vasen käsi, oikea jalka)
- Pidä ylhäällä muutaman sekunnin ajan (mitä pidempään pidät, sitä kauemmin harjoitat vatsalihaksiasi)
- Toista vastakkaisella kädellä ja jalalla
- Yksi toisto on kerran molemmille puolille. Tavoittele 3 x 10 toistoa ja tee enemmän, kun vahvistut ja kuntoutuksesi etenee.



## Uintipotkut

- Tämä on haastavampi harjoitus ja soveltuu tehtäväksi kun olet jo kuntoutuksessasi pidemmällä.
- Tuo polvet niin ylös kuin saat ja suorista jalat
- Paina selkä lattiaa vasten
- Potki pienin, hellävaraisin liikkein edestakaisin
- Saat harjoituksesta haastavamman tuomalla jalat lähemmäs lattiaa
- Keskity aikaan toistojen sijaan, mutta tee harjoitusta vain niin kauan kuin pystyt. Kun vahvistut, pystyt tekemään pidempään.



## Avannetyrän hoito/hallinta

- Jos avannetyrä on jo alkanut muodostua, ei ole liian myöhäistä toimia ja harkita vastaavanlaisen harjoitusohjelman aloittamista.
- **Muista:** Konsultoi aina avannehoitajaasi ennen minkäänlaisen harjoitusohjelman aloittamista avanneleikkauksen jälkeen.
- Saatat myös haluta keskustella avannehoitajasi kanssa mahdollisen tukivyön käytöstä. Niitä voidaan pitää aina leikkauksen jälkeen antamaan lisätukea ja ne voivat auttaa ehkäisemään avannetyrän muodostumista. Myös jo muodostuneen avannetyrän tapauksessa tukivyöstä voi olla apua.
- Saatat kokea hyödylliseksi myös erityisesti epätasaisuuksille ja avannetyrille suunnitellun avannesidoksen. **Aurum Profile – avannesidos** mukautuu kehon muotojen mukaan ja se on käännettävissä avannetyrän päälle. Hellävarainen ja pehmeä pohjalevy sisältää myös lääketieteellisen tason Manuka-hunajaa, joka voi auttaa avannetta ympäröivän ihon hoidossa.
- Yksiosainen sidos, saatavilla eri avannetyypeille: paksusuoli-, ohutsuoli- ja virtsa-avanteille.
- Lisätietoa: <https://medfanet.fi/aurum-yksiosaiset-avannesidokset/>

**Aurum**  
with Manuka Honey



Kysy lisätietoja ja tilaa näyte veloituksetta asiakaspalvelusta:



**ASIAKASPALVELU**

**010 328 0260**

(maksuton) ark. 8–16