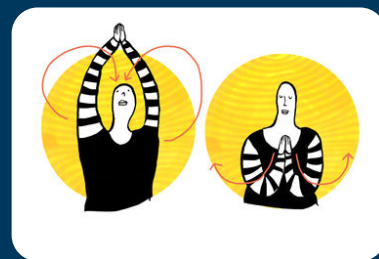


Rintasyöpäleikatun lihasvoima harjoittelu

Opas turvalliseen harjoitteluun
rintasyöpäleikkauksen jälkeen.

Lukijalle



Voimaharjoittelu auttaa ylläpitämään ja lisäämään lihasvoimaa, tukee arjen toimintakykyä ja voi vähentää väsymystä sekä kipua. Se voi myös parantaa elämänlaatua.

Harjoitteluohjeet

- **Lämmittely 5-10min:** Aloita kevyellä kävelyllä tai kuntopyöräilyllä ja tee rauhallisia olkapäiden ja käsien liikkuvuusliikkeitä.
- **Sarjat ja toistot:** Tee 2–3 sarjaa ja 8–12 toistoa kutakin liikettä. Pidä sarjojen välissä 1-2min tauko.
- **Kuormitus:** Valitse itsellesi sopiva vastus ja tee liikkeet hallitusti. Lisää kuormitusta vähitellen. Sopiva vastus on sellainen, että sarjan jälkeen jaksaisit tehdä vielä muutamia toistoja.
- **Harjoittelutiheys:** Tavoittele kahta harjoituskertaa viikossa oman jaksamisesi mukaan.

Huomioi turvallisuus

Aloita ohjelma haavojen parannuttua ja noudata hoitavan ammattilaisen ohjeita. Mukauta harjoittelua omaan toipumiseesi ja toimintakykyysi. Aloita harjoittelu kevyellä vastuksella ja etene asteittain.

Kuntosali ohjelma



Jalkaprässi painopakkalaitteessa

- Istu penkille ja aseta jalkapohjat levyllä hartioiden leveydelle, jalkaterät hieman ulospäin.
- Siirrä istuin mahdollisimman lähelle jalkatukea.
- Vedä napaa kevyesti sisään ja jännitä vatsa tiukaksi.
- Pidä alaselkä selkänojaa vasten.
- Hengitä ulos ja ojenna polvista ja lonkista jalat suoriksi. Pidä jännitys reisissä hetken ojennusvaiheen lopussa.
- Päästä jalat rauhallisesti koukistumaan ja hengitä sisään.
- Polvet liikkuvat samassa linjassa varpaiden kanssa.



Penkkipunnerrus laitteessa

- Istu penkille. Tartu kahvoihin, laske jalat tukevasti lattialle ja jännitä keskivartalo.
- Vie kädet hallitusti koukkuun, kunnes tunnet venytyksen rintalihaksissasi. Hengitä sisään.
- Punnerra kädet suoriksi ja hengitä ulos.



Alataljasoutu

- Istu penkille ja aseta jalkapohjat alustalle. Tartu kahvaan.
- Ojenna ylävartalo suoraksi lantion päälle. Jännitä vatsalihakset. Päästä lapaluut liukumaan sivuille ja yläselkä venytykseen. Hengitä sisään.
- Aloita liike vetämällä hartioita taakse ja jatka liikettä käsiä koukistaen, kunnes kahva koskettaa alavatsaa puristamalla lapoja yhteen ja hengitä ulos.
- Kyynärpäät kulkevat vedon aikana taaksepäin. Päästä kätesi ojentumaan rauhallisesti suoriksi ja lapaluut liukumaan sivuille sisäänhengityksellä.



Ylätaljaveto

- Tartu tankoon hartioita leveämmällä myötäotteella ja istu penkille kasvot laitteeseen päin, reidet tukien alla. Jännitä vatsalihakset.
- Anna käsien kohota ylös, jännitä yläselänlihakset pitääksesi olkapäät takana ja hengitä sisään.
- Nojaa kevyesti taakse ja vedä tankoa alas koukistamalla kyynärpäitä ja supistamalla yläselän lihaksia, kunnes tanko lähenee rintakehän yläosaa samalla ulos hengittäen.
- Päästä kädet ojentumaan rauhallisesti suoriksi aloitusasentoon ja hengitä sisään.



Pystypunnerrus laitteella

- Säädä penkin korkeus niin, että kahvat ovat noin hartioden korkeudella.
- Tartu kahvoihin, jännitä keskivartalo tiukaksi ja hengitä sisään.
- Punnerra kädet suoriksi ja hengitä ulos.
- Laske kädet kontrolloidusti alkuasentoon sisään hengittäen.



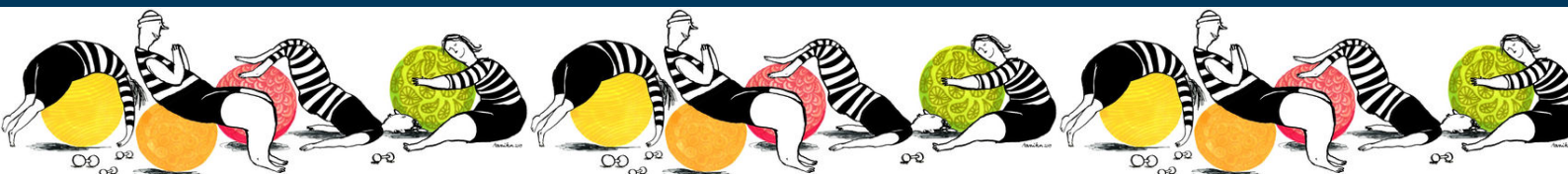
Olkapään ulkorotaatio

- Säädä taljalaitteen kahva vyötärön korkeudelle.
- Tartu kahvaan ja vie olkavarsi kylkeen kiinni. Koukista kyynärvarsi 90 asteen kulmaan.
- Ota askelma laitteesta poispäin, jotta vastus nousee irti painopakasta.
- Kierrä olkaniveltä ulkokiertoon mahdollisimman pitkälle samalla ulos hengittäen. Pidä olkavarsi ja kyynärpää paikoillaan kierron aikana.
- Palauta kämmen hallitusti takaisin ja hengitä sisään.



Vipunostot sivulle käsipainoilla

- Seiso selkä suorana, jalat noin hartioiden leveydellä. Tartu käsipainoihin ja vie painot vartalon sivulle ja pidä kyynärpäät kevyesti koukussa.
- Jännitä vatsalihakset ja hengitä sisään.
- Nosta painot sivuille, kunnes kädet ovat vaakatason korkeudella ja pysäytä liike. Hengitä ulos noston aikana.
- Laske painot hallitusti vastustaen alas, samalla sisäänhengittäen.



Kotiharjoittelu ohjelma



Kyykky

- Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, jalkaterät joko suoraan eteenpäin tai hieman ulospäin suuntautuneina.
- Jännitä vatsa. Vie lantio taakse ja koukista polvia, kuvittele että istuisit tuolille. Säilytä selän asento muuttumattomana. Hengitä sisään alaslaskun aikana.
- Ojenna itsesi takaisin suoraksi ja purista yläasennossa pakarat yhteen. Hengitä ulos nousun aikana.



Rintapunnerrus seisten kuminauhalla

- Seiso hartianleveydellä.
- Aseta kuminauha selän takaa, kainaloiden ali. Tartu kuminauhaan sopivalta etäisyydeltä.
- Jännitä keskivartalo ja hengitä sisään.
- Punnerra kädet suoriksi ja hengitä ulos.
- Palauta kädet hallitusti koukkuun olkapäiden eteen ja samalla hengitä sisään.

Vaakasoutu kuminauhalla



- Istu alustalle ryhdikkäänä ja tartu vastuskuminauhan päihin. Vie vastuskuminauha jalkapohjien yli.
- Anna käsien ojentua suoriksi vartalon eteen, niin että lapaluut liukuvat sivuille.
- Vie hartioita taakse ja jatka liikettä kyynärpäitä koukistaen, samalla uloshengittäen.
- Palauta alkuasentoon hallitusti ja hengitä sisään.

Alasveto kuminauhalla



- Taita kuminauha kaksinkerroin ja tee taitekohtaan kevyt solmu. Aseta solmu oven yli ja laita ovi kiinni.
- Tartu vastuskuminauhan päihin ja siirry hieman taakse.
- Vedä napaa sisään, jännitä vatsa ja hengitä sisään.
- Paina käsiä suorina alaspäin niin pitkälle, että ne ovat reisien sivuilla, uloshengittäen.
- Päästä kätesi nousemaan kontrolloidusti takaisin ylös aloitusasentoon ja hengitä sisään.



Pystypunnerrus seisten kuminauhalla

- Aseta vastuskuminauha lattialle ja asetu seisomaan sen päälle.
- Tartu kuminauhan päihin ja nosta kädet hartioiden tasolle. Vedä napaa kevyesti sisään ja jännitä vatsalihakset. Hengitä sisään.
- Ojenna kädet suoriksi pään päälle ja hengitä samalla ulos. Pidä lantio liikkumattomana koko suorituksen ajan.
- Laske kädet kontrolloidusti alkuasentoon ja hengitä sisään.



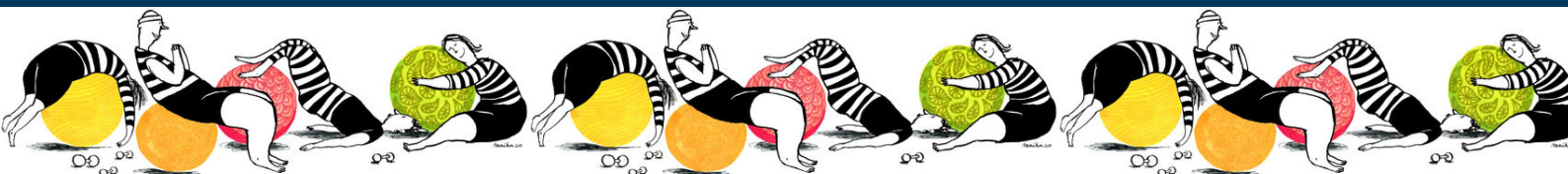
Olkanivelen ulkokierto

- Taita kuminauha kahtia ja pujota oven kahvaan toiselle puolelle ovea ja sulje ovi.
- Tartu kuminauhaan yhdellä kädellä ja vie olkavarsi kylkeen kiinni. Koukista kyynärvarsi 90 asteen kulmaan. Ota askel ovesta pois päin, jotta kuminauha kiristyy.
- Kierrä olkaniveltä ulkokiertoon mahdollisimman pitkälle samalla ulos hengittäen. Pidä olkavarsi ja kyynärpää paikoillaan kierron aikana.
- Palauta hallitusti alkuasentoon sisäänhengittäen.

Vipunostot sivulle kuminauhalla



- Aseta vastuskuminauha jalkojen alle ja asetu hartian levyiseen haaraan. Kiedo kuminauhaa kämmenen ympärille ja säädä itsellesi sopiva vastus. Hengitä sisään.
- Uloshengityksen aikana nosta kädet suorana sivuille hartiatasoon.
- Laske kädet hallitusti takaisin alas samalla sisään hengittäen.



Loppusanat

Haluamme kiittää rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finland ry:tä työn toimeksiannosta.

Toivomme, että laatimamme opas hyödyttää rintasyöpäleikattuja jatkamaan tai aloittamaan lihasvoimaharjoittelun.

Oppaan tekijät:

Satu Salorinne

Oona Paltola

2026

Opas on tehty osana Laurea ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä.

Lähteet:

Oppaan harjoitukset perustuvat opinnäytetyöhön ja siinä käytettyyn tutkimustietoon.

Liikkeiden ohjeissa hyödynnetty:

Current, A. 2021. Voimaharjoittelun anatomia-Anatomia ja fysiologia kehonmuokkauksen apuna. Suomennos
Särkkinen, E. Docendo. 2021 Englanninkielinen teos: Sciece of Strenght Training-Understand the Anatomy and
Physiology to Transform Your Body
Pakkala, J. 300 lihaskuntoliikettä : Sportyplanner. Fitra.



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences