

**ORTOGNAATSE OPERATSIOONI JÄRGNE TAASTUMINE**

Ortognaatse operatsiooni järgne taastumine kestab keskmiselt 8–12 nädalat. Operatsiooni järgne turse alaneb oluliselt teiseks nädalaks, vähene turse võib püsida 2–3 kuud. Näo piirkonnas võib esineda ka tuimust või tundlikkuse alanemist, mis taandub 6–12 kuu jooksul.

Taastumisel soovitame esimesel kahel nädalal kodust režiimi, saunas käimine ei ole kuumuse tõttu soovitatav. Ühe kuu jooksul järgige pehmet dieeti: püreed, pehme konsistentsiga toiduained jmt. Mõõduka kehalise aktiivsusega (veloergomeeter, aeroobika jne) võite alustada 4 nädalat pärast operatsiooni, kuid taastumise perioodil vältige kontaktspordialasid (pallimängud, võitluskunsti jne) ja ekstreemspordialasid.

Ortognaatse operatsiooni järgse füsioteraapia eesmärk on vähendada turset, taastada oimu-alalõualiigese liikuvusulatus ning mälumisfunktsioon. Taastusravile suunab perearst või eriarst saatekirjaga. Taastusarsti vastuvõtule saate kirja panna telefonil 617 1049.

**1. operatsioonijärgne päev kuni 1 nädal:**

- turse ja valu leevendamiseks kasutage külmakotti (rätiku vahel) iga paari tunni järel 15–20 minutit korraga;
- valu leevendamiseks ravimitega küsige nõu arstilt;
- huulte sulgemise kontrolli saavutamiseks harjutage peegli ees vähemalt kolm korda päevas (taastub 1–2 päeva jooksul);
- turse leevendamiseks kasutage magamisel kõrgemat peasendit, nt kaks patja, millest üks võiks asetseda õlgade all;
- igapäevaelutoimingutes pöörake tähelepanu õigele kehahoiakule.

**2.–4. nädal** (kui näo- ja lõualuukirurg või ortodont ei otsusta teisiti)

Suu avamise harjutusi sooritage peegli ees valu piirini 2–3 korda päevas:

- harjutuste sooritamiseks eemaldage suust elastikud;
- sooritage harjutusi sujuvalt ja aeglaselt;
- kerge ebamugavustunne on loomulik, kuid tugeva valuga ärge harjutusi tehke.

Harjutused:

- avage ja sulgege suud 12–20 korda;
- liigutage alalõualuud sujuvalt küljelt küljele 12–20 korda.

**Kolmanda nädala** lõpuks võib suu avaneda ühe sõrme laiuse võrra, neljanda kuni viienda nädala lõpuks kahe sõrme laiuse võrra. Pidage meeles, et taastumine on individuaalne!

**5.–8. nädal:**

- mälumislihaste elastsuse suurendamiseks ja/või jääkturse vähendamiseks kasutage soojakotti (rätiku vahel) 2–3 korda päevas 15–20 minutit korraga;
- alustage järk-järgult mälumiskoormuse suurendamist ja taastage tavapärased toitumisharjumused pehmelt toidult järk-järgult kõvema toidu suunas;
- mälumislihaste venitusharjutusi sooritage 2–3 korda päevas:
  - asetage põidlad ülemise hambakaare esipurihammastele ning keskmised sõrmed alumise hambakaare esipurihammastele;
  - avage suu sõrmedega mõõdukalt survet avaldades, et mälumislihaseid venitada. Kerge ebamugavustunne on lubatud. Hoidke venitust 5 sekundit, korrake 3–5 korda;
  - avage ja sulgege suu aktiivselt 12–20 korda ilma sõrmede abita;
  - liigutage alalõualuud aktiivselt küljelt küljele 12–20 korda ilma sõrmede abita.



Koostanud taastusravi keskuse füsioterapeut Maria Pern.