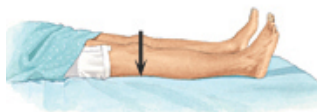


Operatsioonijärgsed soovitused põlveliigese eesmise ristati-sideme (ACL) taastamise järgselt 6 nädala jooksul:

- Esimese 2-3 päeva jooksul peale operatsiooni aseta 3-4x päevas põlvele külmakott 20-30 minutiks turse ja valu vähendamiseks
- Haava hooldus vastavalt raviarsti ettekirjutusele.
- Säilitada normaalne kõnd ka karkudega kõndimise ja toetuskoormuse piirangu ajal. Ära hüple ühel jalal, vaid kõnnil libista opereeritud jalga võimalikult maapinna lähedalt
- Eesmärgiks on võimalikult varase põlveliigese täieliku sirutuse saavutamine, mistõttu ära aseta operatsiooni järgselt kõrgendust mitte põlve, vaid hüppeliigese/labajala alla.
- Hea taastumise tagab individuaalne taastusravi programm, mille koostamiseks pöördu taastusarsti või füsioterapeudi poole.
- Individuaalse taastusravi programmiga spetsialisti juhendamisel alusta 2 nädalat peale operatsiooni.

0-2 nädalat operatsioonist:

- Harjutusi soorita iga päev, 3-4x päevas
- Koheselt alusta hüppeliigese painutus/sirutus harjutustega vereringe soodustamiseks. Võimalusel soorita harjutust päeva jooksul igas tunnis 4-5 minutit.
- Põlveliigese täissirutuse saavutamine ja hoidmine
- Põlveliigese painutus kuni 90 kraadini: painuta põlve 15-20 korda järjest; libistades kanda mööda aluspinda aeglaselt tuhara suunas nagu näidatud joonisel.

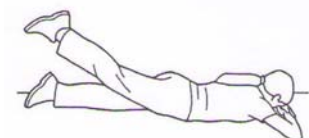


- Eesmise reielihase pingutamine: pinguta reie eesmist lihast, surudes põlveõnnalt kergelt vastu aluspinda; soorita 15-20 harjutust 2-3 kordusena
- Harjutused puusaliigesele kõikides suundades 10-12 harjutust 3 kordusena nagu näidatud joonistel. Harjutuse sooritamise ajal painuta labajalga hüppeliigese võimalikult enda poole.

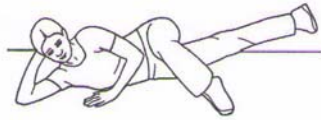
Ettesuunas



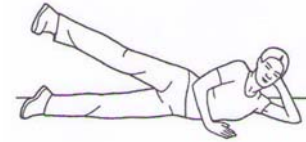
Tahasuunas



Sisepoole küljele



Külgsuunas



2-4 nädalat operatsioonist:

- Harjutusi soorita 5-7päeval 1-2x päevas
- Normaalse kõnni jälgimine ja saavutamine
- Kui haav on täielikult paranenud ja ei esine valu, võib alustada harjutustega basseinis.
- Jätka harjutusi puusaliigesele kõikides suundades nagu eelnevalt kirjeldatud
- Sõit veloergomeetril (kui põlveliigese liikuvus lubab) ilma koormuseta 15-20 minutit 1-2x päevas
- Jõuharjutused säärelihastel: tõusmine varvastele ja kandadele



- Valu puudumisel alustada tasakaalutreeninguga: seismine opereeritud jalal, seismine padjal ja tasakaalulaual



- Reie eesmise lihase pingutamine erinevatel painutusnurkadel kuni 60 kraadini

4-6 nädalat:

- Taastunud peab olema põlveliigese liikuvus ja normaalne kõnd
- Võid alustada ujumisega, enam sobivaim on krooli-stiil
- Suureneva raskusega jõuharjutused reielihastele nagu näidatu joonistel, milleks kasuta kummilinti (sinine) või hüppeliigese raskust (1,5-2 kg). Soorita harjutust 10-15 korda 3 kordusena.

Hoides kinni toest vii opereeritud jalg kergelt taha ning kõverda põlve



Aseta ümber labajala kummilint, kõverda põlve 30°, libistades kanda vastu põrandat siruta põlve





Eesti Artroskoopia ja Sporditraumatoloogia Selts

- Poolkük: õlgadelaiune harkseis, hoides varbad veidi väljapoole pööratuna. Mine aeglaselt kükki, kuni näed veel üle põlve varbaid (30° painutus põlveliigesest), hoia poolkük-asendit 5 sekundit ning mine lähteasendisse tagasi. Soorita harjutust 15-20 korda järjest.
- Jätka tasakaaluharjutustega



Head paranemist!