

PATSIENDILE PALATIS LUGEMISEKS!

Juhendid ja harjutuskavad on leitavad ka internetist:
www.kliinikum.ee/ortopeedia/patsiendile



- Haavade paranemise soodustamiseks ja turse vähendamiseks on oluline hoida jäset südamest kõrgemal asendis ning asetada külmakott haavapiirkonnale.
- Haiglast saab enamasti koju või järelravile siis, kui haavad enam ei veritse ja turse on alanenud.
- Operatsioonihaav tuleb hoida puhas, kuiv ja seotuna. Valu korral küsida valuvaigistit.
- Võimlemisega alustamine on oluline jäseme funktsiooni säilitamiseks. Harjutused aitavad säilitada liigeste liikuvust ja lihasjõudu. Võimlemise ja erinevate tegevuste ajal on oluline järgida arsti poolt seatud piiranguid.
- **Alajäseme murdude puhul tuleks endale palatisse muretseda kargud. Karkude ja teiste abivahendite valikul on abiks füsioterapeut. Laenutamise ja müügiga tegelevad:**

OÜ ITAK

Tartu esindus: Ringtee tn 1
tel. 737 0070
www.itak.ee

OÜ Tervise Abi

Tartu esindus: L. Puusepa tn 2
tel. 7333 871
www.terviseabi.ee

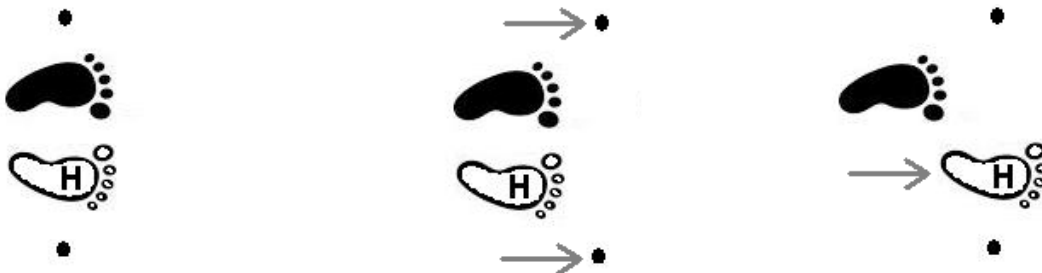
Karke on võimalik osta erinevatest apteekidest. Ka selles majas (L. Puusepa tn 8, Tartu) asuvast apteegist.

Antud infolehe teisel poolel on karkudega kõndimise tehnika!

PATSIENDILE PALATIS LUGEMISEKS!

KARKUDEGA KÕNDIMINE TASASEL PINNAL

Tasakaalu ja ohutu liikumise tagamiseks on väga oluline täpselt järgida igat kõnnitehnika punkti.



Algasend, kargud keha kõrval, haige jalg puutub põrandat, aga ei toetu!

Asetage kargud terve jala varvastest 10-20cm ettepoole. **Karke ei tohi asetada liialt kaugemale ette!**

Asetage haige jalg karkude vahele nii, et see puutuks põrandat. Järgige jalale toetumise piiranguid!



Toetuge tugevalt kätega karkudele ja hakake aeglaselt end ette üle karkude kallutama ning astuge terve jalaga haigest jalast mööda! **Oluline, et haige jalg jääks karkude vahele!**

Asetage kargud uuesti 10-20cm terve jala varvastest ettepoole ning korrake sama tehnikat alates joonisest 2.

KARKUDEGA KÕNDIMINE TREPPIDEL

Liikumine alla: sama järjekord, mis tasasel pinnal.

Kargud uuele astmele > haige jalg karkude vahele > terve jalg järgi.

Liikumine üles: vastupidine järjekord.

Toetute kätega karkudele, viite terve jala uuele astmele > haige jalg terve jala kõrvale > toote kargud uuele astmele.