



Personaalne harjutusprogramm

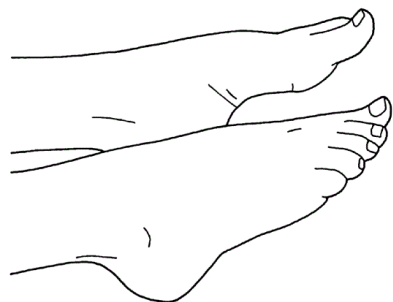
Patella kõõluse/ligamendi taastamine: 0 - 6 nädala...

SA Tartu Ülikooli Kliinikum
L. Puusepa 1a, 50406, Tartu, Estonia

Provided by Pärt Prommik

Provided for

Contact date 1/11/2013



Lamades selili või olles istuli.

1. Painuta ja siruta põlvasid maksimaalses ulatuses (valu piires).

Korrata 10 korda.

2. Säilita painutatud asendit (pöiad enda poole tõmmatud) 5 sekundit. Lõdvesta.

Korrata 5 korda.

©PhysioTools Ltd

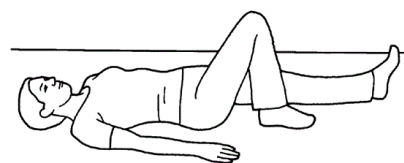


Lamades selili, jalad sirgelt.

Painuta pöiad enda poole ja suru põlved aeglaselt ja kerge jõuga vastu aluspinda (vältida maksimaaljõudu ja valu). Hoia pingutust 2 sekundit, lõdvesta.

Korrata 8 korda. Sooritada 3 seeriat.

©PhysioTools Ltd



NB! Kui pole kipslahast, on ortoos ja arst on lubanud seda harjutust sooritada:

Lamades selili.

Painuta ja siruta jalga.

Korrata 10 korda. Sooritada 3 seeriat.

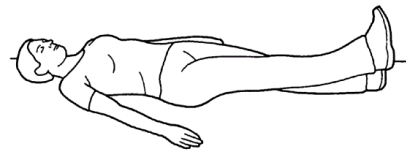
©PhysioTools Ltd

NB! Kui arst on lubanud seda harjutust sooritada!

Lamades selili.

Painuta põid enda poole, pinguta reie eesmisi lihaseid, siruta jalg põlvest. Tõsta jalga aluselt 20 cm. Hoida 1 sek.

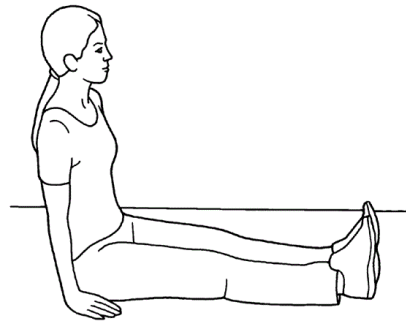
Korrata 10 korda.



©PhysioTools Ltd

Täisiste, hea kasutada seljatuge.

Lõdvestada reie eesmised lihased, leida opereeritud jala põlve eesosast üles põlvekeder (väike, lapik, ümmargune luu), liigutada seda valu piires kõigis võimalikes suundades. Sooritada 3 minutit.



©PhysioTools Ltd