



## Personaalne harjutusprogramm

### Sääreluu / peksete murd

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

Provided by Pärt Prommik  
Provided for  
Contact date 7.01.2013

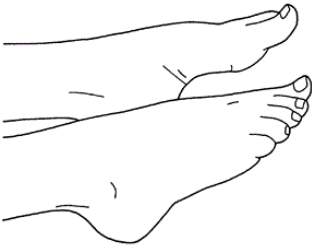


Lamades, põid asetatud kõrgemale pehmele alusele (nt padjale).

Köverda ja siruta varbaid.

Sooritada mitmeid kordi päevas, ka ajaviiteks.

©PhysioTools Ltd



Sooritada ainult siis, kui jalale EI OLE jalale kipslahast!  
Lamades selili, sääär asetatud kõrgemale pehmele alusele (nt padjale).

Painuta ja siruta põida maksimaalses ulatuses (kuni valuni). Hoia põidasid enda poole tõmmatuna 5 sek

Korrata 10 korda.

Hoia põidasid enda poole tõmmatuna 5 sekundit, lõdvesta ja korda harjutust.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili.

Painuta ja siruta jalga põveliiigesest. Väldi kehakoormuse kandmist painutatud asendis olevale opereeritud jalale.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili, jalad sirgelt.

Painuta põidasid enda poole ja suru põlved aeglaselt vastu aluspinda. Hoia 5 sekundit, lõdvesta.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd