

Akromioklavikulaarliigese sidemete rekonstruktsioon

Postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile

Info:

Sporditraumatoloogia Keskuse füsioterapeudid:

tauno.koovit@kliinikum.ee

mihkel.luik@kliinikum.ee

**Harjutuskava ei ole mõeldud täielikult iseseisvaks sooritamiseks.
Parimaks taastumiseks on vajalik treening füsioterapeudi juhendamisel!**

Märkused:

Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust
Vigastusest taastumine on individuaalne ning võib ajaliselt protokollis kirjeldatust erineda

Eesmärgid:

Põletiku ja turse vähendamine opereeritud õla piirkonnas
Taastatud sidemete kaitsmine liigse koormuse eest
Õlaliigese liikuvuse taastamine
Õlapiirkonna toetava lihaskonna jõu taastamine
Järkjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

Nädal 1-6:

- Opereeritud käsi lingul, kaasa arvatud öösel magades. Eemalda käsi lingult harjutuste sooritamise ajaks, riietumisel ning pesemisel. Vältida opereeritud käe vajumist kehast tahapoole ning kehast risti vastaspoolele
- Külmageeli kott/ Game Ready külmakompressiooni seade:
 - 1-7 päev 20-30 min 3-4 tunni järel
 - 8-14 päev 20-30 min 2-3 korda päevas
- Palli pigistamisharjutus. 1-3 minutit, 3 korda päevas



- Alates kolmandast nädalast treening veloergomeetril, hoiduda opereeritud käele toetumisest

Nädal 7-10:

- Vältida:
 - Opereeritud poole käe viimist seljataha
 - Opereeritud käe viimist risti üle keha
 - Õlgade ettepoole-tahapoole viimist
- Eemaldada käsi lingult

- Käte libistamine laual. 2-3 min, 3 korda päevas



- Käte libistamine seinal. 2-3 min, 3 korda päevas



- Pulley treening. 2-5 min, 3 korda päevas



- Kõhulilamangus abaluude kokku toomine. 10-20 kordust, 3 seeriat, 3 korda päevas



- Õlavarre pööramine väljapoole. 2-3 minutit, 3-5 korda päevas



- Alates 8ndast nädalast abaluu piirkonna lihaste treening. 15-20 kordust, 2-3 seeriat, 1-2 korda päeva

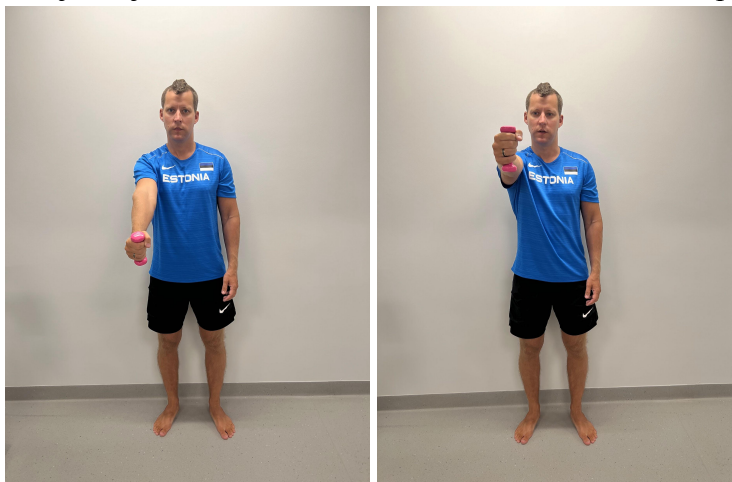


- Biitsepsi ja triitsepsi treening. Maksimaalne vastupanu 2.5 kg. 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



Nädal 11-15:

- Jätkata öla liikuvus- ja venitusharjutustega
- Jätkata abaluu piirkonna lihaste tugevdamise ning biitsepsi ja triitsepsi treeninguga
- Käte tõstmine eest ja küljelt kuni 90°. 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas





- Külililamangus välisrotatsioon. 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



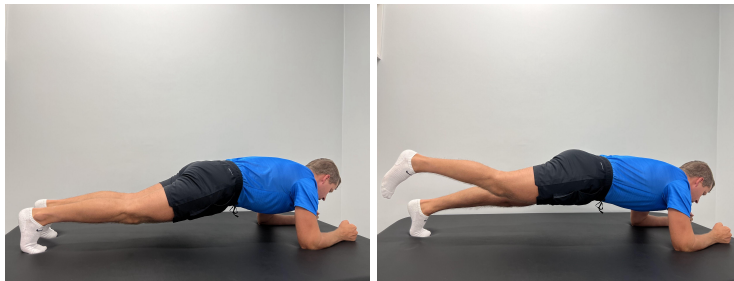
- Sörkjooks alates 12ndast nädalast
- Alates 12ndast nädalast õlavarre rotaatorlihaste treening kummilindiga. 15-20 kordust, 2-3 seeriat, 1 kord päevas





Nädal 16-24:

- Jätkata eelmise etapi harjutusprogrammiga
- Plank. 1 seeria maksimumini. 1 kord päevas



- Rinnalt surumine
- Ujumine
- Vajadusel Throwers ten programm

Ohutu sporti naasmise tagamiseks on soovitatav lihasjõu testimine ning funktsionaalse võimekuse hindamine!