

Biitsepsi distaalse kõõluse tenodees
Varajase 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 küünarliigese piirkonnas
Küünarliigese liikuvuse taastamine
Opereeritud käe lihaskonna jõu taastamine
Järkjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

Küünarliigese passiivse liikuvuse taastumine:

- Päev 1-14: 90°- maksimaalne painutus
- 3-4 nädal: 40°- maksimaalne painutus
- 5-6 nädal: 20°- maksimaalne painutus
- 6+ nädalat: küünarliigese maksimaalne liikuvus

Päev 1-14:

- Külmageeli kott/ Game Ready külmakompressiooni seade:
 - 1-3 päev 15-20 min 3-4 tunni järel
 - 4-7 päev 15-20 min 2-3 korda päevas
 - Hiljem vajadusel valu korral
- Käsi lingul keskmiselt 2-4 nädalat, täpsemad juhised annab arst. Käsi eemaldada lingult üksnes võimlemise või pesemise ajaks.
- Palli pigistamisharjutus. 2-3 min, 3 korda päevas



Nädal 3:

- Isomeetriline triitsepsi aktiveerimine. 10 sek, 5 kordust, 1 kord päevas



- Isomeetriline biitsepsi aktiveerimine. 10 sek, 5 kordust, 1 kord päevas



- Küünarliigese assisteeritud liigutamine painutus-sirutussuunal. 2-3 min, 3 korda päevas



Nädal 4-8:

- Küünarliigese aktiivne painutus-sirutus. 10-20 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Käsivarre aktiivne sisse-väljapoole pööramine. 10-20 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Jätkata kolmanda nädala isomeetriliste harjutustega

Nädal 8+:

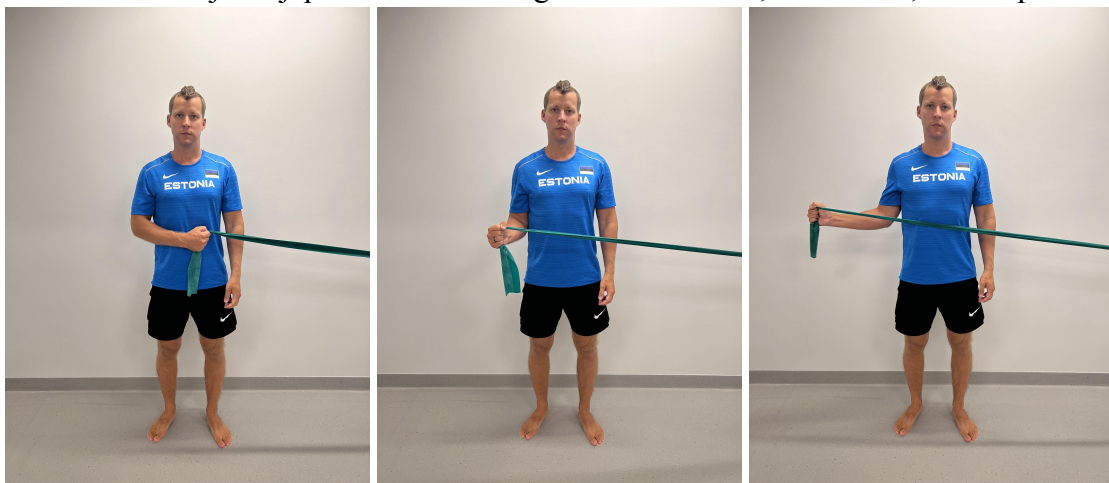
- Küünarliigese aktiivne painutus vastupanuga. Alustada lisaraskusega 0.5 kg. Suurendada raskust iga kahe nädala möödumisel 0.5 kg võrra. 10-20 kordust, 3-4 seeriat, 1 kord päevas

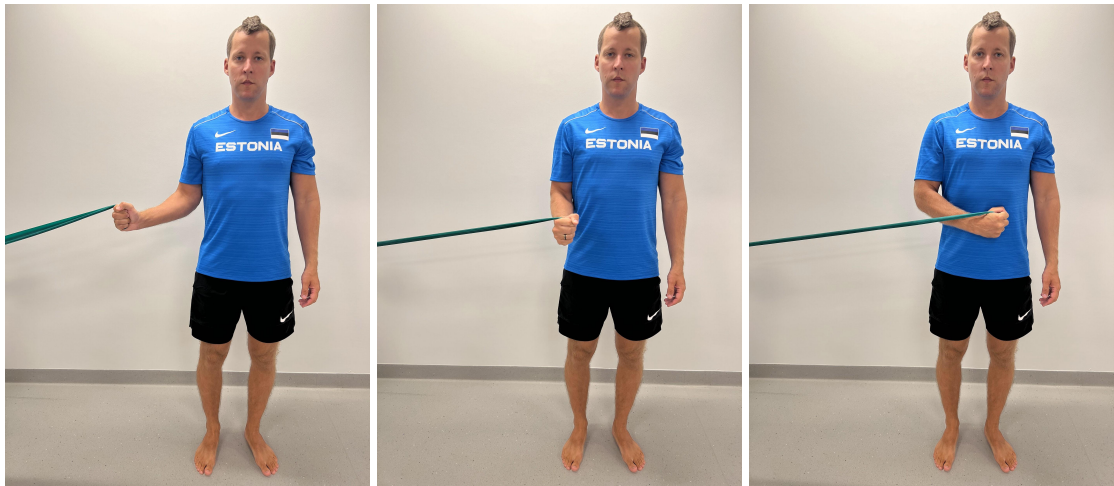


- Küünarliigese aktiivne sirutus vastupanuga. 10-20 kordust, 3-4 seeriat, 1 kord päevas



- Õlavarre sisse- ja väljapööre kummilindiga. 15-20 kordust; 2-3 seeriat; 1 kord päevas

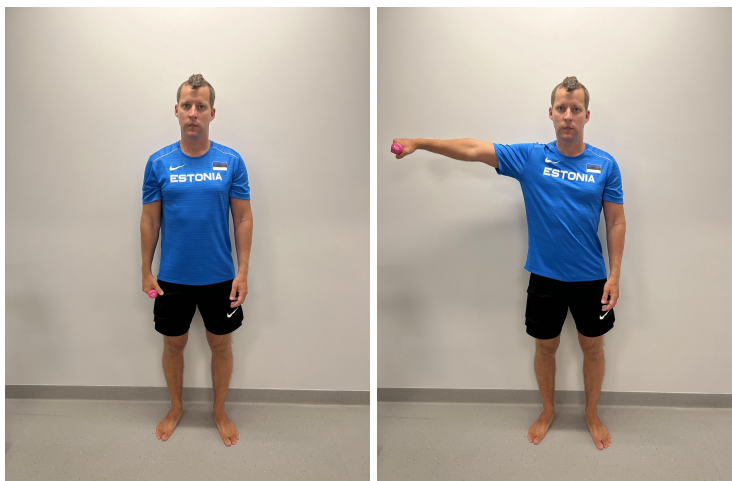




- Sirge käe tõste ette. Alustada lisaraskusega 0.5 kg. 10-20 kordust, 3-4 seeriat, 1 kord päevas



- Sirge käe tõste kõrvale. Alustada lisaraskusega 0.5 kg 10-20 kordust, 3-4 seeriat, 1 kord päevas



Lõplik taastumine võtab aega 4-6 kuud