

Hamstringlihase proksimaalne rebend
Postoperatiivne taastusravi protokoll füsioterapeudile

Info:

Sporditraumatoloogia Keskuse füsioterapeudid:

tauno.koovit@kliinikum.ee

mihkel.luik@kliinikum.ee

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:

Valu vähendamine haaratud piirkonnas

Põlve- ja puusaliigese liikuvuse taastamine

Põlve- ja puusaliigese piirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine

Järk-järguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

I ETAPP (keskmiselt 6 nädalat)

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - 1 kord nädalas
- Etapi eesmärgid:
 - Operatsioonipiirkonna kaitsmine
 - Valu kontroll
- Keharaskuse kandmine:
 - 1 nädal - 0% keharaskust
 - 2-3 nädal - 25% keharaskusest
 - 4-5 nädal - 50% keharaskusest
 - 6-8 nädal - 100% keharaskusest
- Ortoosi kasutamine:
 - 1 nädal - fikseeritud 0°
 - 2-3 nädal - fikseeritud 0-30°
 - 4 nädal - 0-90°
 - 5 nädal 0-130°
 - 6 nädal - vaba mobilisatsioon, ortoosist loobumine
- Vajalik vältida:
 - Üheaegne painutus puusast ja sirutus põlvest
 - Ebaturvalised ja ebatasased pinnad ning keskkonnad
- Terapeutilised harjutused:
 - Reie nelipealihase isomeetriline pingutamine
 - Hüppeliigese "pumpamine"
 - Kõhulihaste isomeetriline pingutamine
 - Põlveliigese passiivsed liikuvusharjutused (jälgida põlve/puusa asendit)
 - Alates 3ndast nädalast basseinitreening (kõnd, puusa abduktsioon, ekstensioon, tasakaalutreening)
 - Armkoe mobiliseerimine
- Kardiovaskulaarne treening:
 - Ülakeha ringtreening või ülakeha ergomeeter
- Progresseerumise kriteerium:
 - 6 nädalat operatsioonist

II ETAPP (keskmiselt 1,5 kuud)

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - Iga 1-2 nädala möödudes
- Etapi eesmärgid:
 - Normipärase kõnnimustri saavutamine
 - Lihtsamate funktsionaalsete ja sportlike tegevuste valuvaba sooritamine
- Vajalik vältida:
 - Dünaamiline venituse
 - Suur koormus puusaliigese suures fleksioonasendis
 - Jooks, pörutava iseloomuga tegevused
- Terapeutilised harjutused:
 - Tasakaalutreening
 - Kõnnitreening
 - Hamstringlihaste treening (jälgida põlve/puusa asendit)
 - Isomeetriline → kontsentriiline
 - "Heel slides" harjutus, puusatõsted kahe jalaga, seistes ekstensioon, teraapiapallil "hamstring curl"
 - Puusa- ja vaagnavöötme lihaste treening
 - Korsettlihaste treening
- Kardiovaskulaarne treening:
 - Ülakeha ringtreening või ülakeha ergomeeter
 - Veloergomeeter
- Progresseerumise kriteerium:
 - Normipärane kõnnimuster kõikidel pinnastel
 - Võimeline sooritama lihtsamaid funktsionaalseid tegevusi (üles/alla aste, kükk, väljaaste jne) korrektse tehnikaga, kompenseerimata ja valuvabalt
 - Võimeline säilitama tasakaalu ühel jalal seistes vähemalt 15 sekundit
 - Normipärane hamstringlihaste jõud MMT meetodil

III ETAPP (keskmiselt 1-2 kuud)

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - Iga 1-2 nädala möödudes
- Etapi eesmärgid:
 - Töö ja sportlike tegevuste valuvaba sooritamine
 - Pörutava iseloomuga tegevuste valuvaba sooritamine
- Vajalik vältida:
 - Valu jõutreeningul
 - Treeningjärgset valu
- Terapeutilised harjutused:
 - Hamstringlihaste treening
 - Kontsentriiline → ekstsentriline
 - Aeglane tempo
("RDL" harjutus ühel jalal, "bridge lowering" harjutus, assisteeritud "Nordic" harjutus)
 - Puusa- ja vaagnavöötme lihaste treening

- Hüppetreening
 - Kahelt kahele hüpped
 - Ühelt teisele hüpped
 - Ühelt ühele hüpped
- Jooksuharjutused (sprintida ei tohi)
- Kardiovaskulaarne treening:
 - Jalgratas, ellips, stairmaster, ujumine, süvavee jooks
- Progresseerumise kriteerium:
 - Võimeline sooritama mitmesuunalisi tegevusi kuni mõõduka tempoga ilma valuta
 - Isokineetiline lihasjõu defitsiit ($60^{\circ}/\text{sek}$ ja $240^{\circ}/\text{sek}$) väiksem kui 25%

IV ETAPP

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - lga 2 nädala möödudes
- Etapi eesmärgid:
 - Töö ja sportlike tegevuste valuvaba sooritamine
 - Põrutava iseloomuga tegevuste valuvaba sooritamine
- Vajalik vältida:
 - Valu jõutreeningul
 - Treeningjärgset valu
- Terapeutilised harjutused:
 - Hamstringlihaste treening
 - Kotsentriline → ekstsentriline
 - Kiire tempo, rektsooniharjutused
 - Lisaraskuste kasutamine
("RDL" harjutus ühel jalal, "bridge lowering" harjutus, assisteeritud "Nordic" harjutus)
 - Jooksu- ja sprindiharjutused
 - Puusa- ja vaagnavöötme lihaste treening
 - Hüppetreening
 - Kahelt kahele hüpped
 - Ühelt teisele hüpped
 - Ühelt ühele hüpped
 - Töö- ja spordispetsiifiline tasakaalu ja propriotseptiivne treening
 - Venitusharjutused
- Kardiovaskulaarne treening:
 - Töö- ja spordi erialast sõltuv treening
- Progresseerumise kriteerium:
 - Võimeline sooritama mitmesuunalisi tegevusi kiire tempoga ilma valuta
 - Isokineetiline lihasjõu defitsiit ($60^{\circ}/\text{sek}$ ja $240^{\circ}/\text{sek}$) väiksem kui 10%