

Hüppeliigese lateraalsete sidemete taastamine 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 hüppeliigese piirkonnas

Hüppeliigese liikuvuse taastamine

Opereeritud jala lihaskonna aktivatsioon ja jõu taastamine

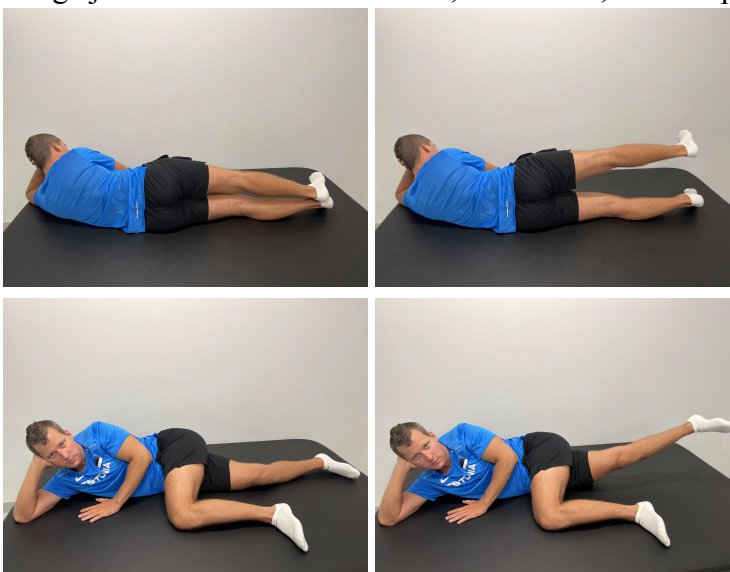
Järkjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

Päev 1-14:

- Külmageeli kott:
 - 1-3 päev 15-20 min 3-4 tunni järel
 - 4-7 päev 15-20 min 2-3 korda päevas
 - Hiljem vajadusel harjutuste järgselt valu korral
- Kahe küünarkargu kasutamine, hüppeliigesel kipsimmobilisatsioon
- Selililamangus sirge jala tõstmine. 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



- Külililamangus sirge jala tõstmine. 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



Nädal 3-6:

- Kahe küünarkargu kasutamine. Osaline toetumine opereeritud jalale (vastavalt arsti või füsioterapeudi soovitusel). Opereeritud hüppeliiges fikseerival kämissaapal
- Jätka eelnevate harjutustega, sirge jala tõstmisel lisaraskuste kasutamine 1-2kg
 - Varvaste liikuvusharjutused (3-4 nädal)
 - Painutus-sirutus. 2-3 min, 3 korda päevas



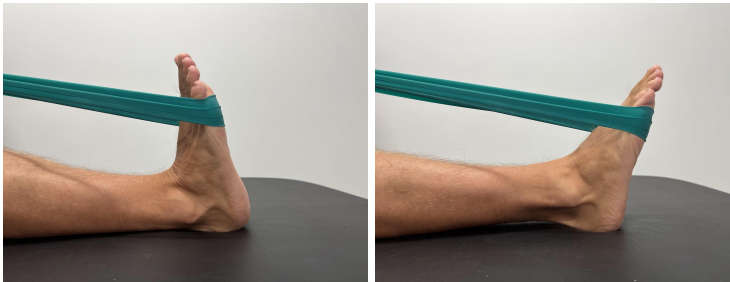
- Varvaste liikuvus-/jõuharjutus (5-6 nädal)
 - Istudes rätiku tõmbamine varvastega talla alla. 2-3 min, 1 kord päevas



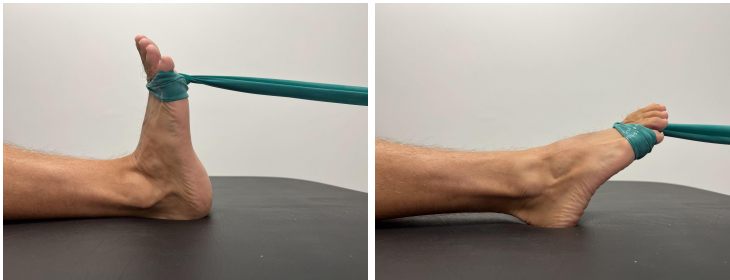
- Hüppeliigese liikuvusharjutused (3-4 nädal)
 - Painutus/sirutus ("pumpamine"). 2-3 min, 3 korda päevas



- Hüppeliigese jõuharjutus (5-6 nädal)
 - Painutus kummilindi vastupanuga. 2 min, 1 kord päevas



- Sirutus kummilindi vastupanuga. 2 min, 1 kord, päevas



- Istudes varvastele tõus (5-6 nädal). 2-3 min, 1 kord päevas



Nädal 7-10:

- Järgjärguline naasmine tavapärasele kõnnile ilma abivahenditeta
- Hüppeliigese aktiivsed venitusharjutused. Venitusasend 10 sek, 2-3 minuti jooksul, 2-3 korda päevas



- Seistes varvastele/kandadele tõus (progresseeruvalt kahelt jalalt ühele jalale). 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Tasakaalutreening. Seistes ühel jalal, progresseeruvalt dünaamilised tasakaaluharjutused. 2-3 min, 1 kord päevas

