

Küünarliigese artroskoopia
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 küünarliigese toetava lihaskonna jõu taastamine

Järkjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

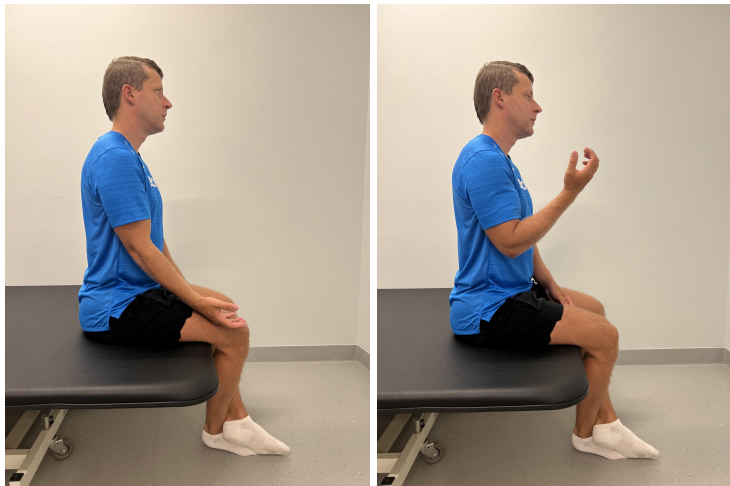
Päev 1-14:

- Külmageeli kott/ Game Ready külmakompressiooni seade:
 - 1-7 päev 20 min 3-4 tunni järel
 - 8-14 päev 20 min 2-3 korda päevas
- Pendliharjutused. Ringid mõlemas suunas; 2-3 min, 3-5 korda päevas



- Küünarliigese assisteeritud/aktiivne painutus sirutus 2-3 min, 6 korda päevas





- Käsivarre aktiivne sisse/väljapoolle pööramine 2-3 min, 6 korda päevas



- Randme aktiivne painutus-sirutus 2-3 min, 3 korda päevas



- Sõrmede painutus-sirutus 2-3 min, 3 korda päevas



- Madala intensiivsusega pikaajaline küünarliigese venituse sirutussuunal 2-10 min, 6 korda päevas



Nädal 3-6:

- Jätkata aktiivsete liikuvusharjutustega
- Jätkata küünarliigese venitusharjutusega. Kasutada lisaraskust
- Küünarliigese painutusamplituudi defitsiidi korral alustada madala intensiivsusega pikaajalise küünarliigese venitusega painutussuunal 1 min, 5 seeriat, 6 korda päevas



- Sirge käe tõmbed õlavöötme lihaskonna aktiveerimiseks 10-20 kordust, 3 seeriat. 1 kord päevas



Nädal 6-12:

- Vajadusel jätkata aktiivsete liikuvusharjutustega ning venitusharjutustega
- Küünarliigese painutus vastupanuga 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Kõunarliigese sirutus vastupanuga 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Randme painutus vastupanuga 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Randme sirutus vastupanuga 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Toengpõlvituses abaluu piirkonna lihaste tugevdamine 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas

