

Mediaalse kollateraalsideme III astme vigastus
Mitteoperatiivse 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 vigastatud põlve piirkonnas

Põlveliigese liikuvuse taastamine

Vigastatud põlve toetava lihaskonna jõu taastamine

Järgjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

Päev 1-14:

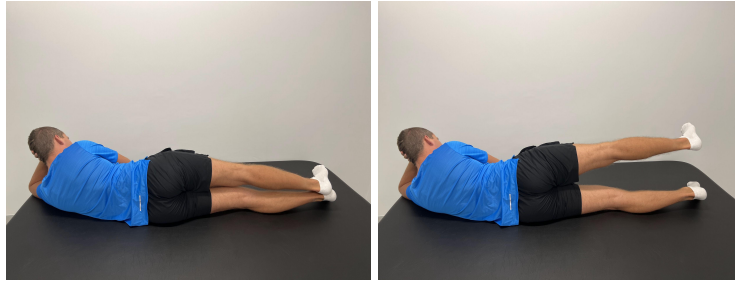
- Kõndimine kahe küünarkarguga esimesel nädalal, ühe karguga teisel nädalal
- Ortoos vigastatud jalal, liikuvusega 0-90°.
- Külmageeli kott/ Game Ready külmakompressiooni seade:
 - 1-7 päev 20-30 min 3-4 tunni järel
 - 8-14 päev 20-30 min 2-3 korda päevas
- Reielihaste isomeetriline aktivatsioon (võimalusel koos elektrostimulatsiooniga).
Pinguta lihast 5 sekundi jooksul ning lõdvesta; 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



- Selililamangus sirge jala tõste (vajadusel ortoos jalal). 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



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



- Istudes vigastatud jala assisteeritud painutus sirutus vastavalt taluvusele. 2-3 min, 3 korda päevas



- Alates teisest nädalast istudes vigastatud jala sirutamine 90-45°. 2-3 min, 3 korda päevas



- Alates teisest nädalast võimalusel veloergomeeter 10-20 min, 1-2 korda päevas

Nädal 3-4:

- Vastavalt füsioterapeudi soovitudele jätkata eelmise etapi harjutustega. Kasutada lisaraskuseid.
- Seistes vigastatud jala sääre painutus vastupanuga. 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



- Kõndimine ilma karkudeta, vigastatud jalal ortoos liikuvusega 0-90°
- Neljandast nädalast jalapress vigastatud jalaga (15-70°). 10-20 kordust, 3-5 seeriat, 1 kord päevas

Nädal 5:

- Vastavalt füsioterapeudi soovitudele jätkata eelmise etapi harjutustega. Kasutada lisaraskuseid.
- Kõndimine ilma karkudeta, vigastatud jalal ortoos täisliikuvusega
- Veerandküübid 10-20 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Väljaasted. 10-20 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Stepipingile astumised 10-20 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Tasakaalutreening ühel jalal seistes 3 minutit





Nädal 6:

- Vastavalt füsioterapeudi soovitustele jätkata eelmise etapi harjutustega. Kasutada lisaraskuseid
- Kõndimine ilma karkudeta, ilma ortoosita
- Jooksutreening ning hüpped vastavalt füsioterapeudi soovitustel
- Alustada spordi eriala spetsiifiliste treeningutega

Sporti naasmine keskmiselt 10-12 nädalat vigastuse järgselt. Ohutu sporti naasmise tagamiseks on soovitatav lihasjõu testimine ning funktsionaalse võimekuse hindamine!